

NOT TO BE ISSUED
کتاب کھب لی من الصلحین

بچوں کی پرورش

CHECKED جسکو

علیہا حضرت نواب سلطان جہان بیگم صاحبہ تاج ہند
جی، سی، ایس، آئی، ڈی، ای، آئی، امی، افران رو اسے بھوپال
۱۰۱ اہما اللہ بالعرف والاقبال

انگریزی کی مشہور کتب سے جو بچوں کی پرورش کے متعلق قابل مہار
ڈاکٹروں نے تصنیف کی ہیں مضامین کا ترجمہ کرا کے اور جا بجا اپنی
مقید معلومات اضافہ فرما کر فائدہ عامہ کے لئے تالیف فرمایا

اور

ریاست ہریانہ میں قائم نولوی محمد عبداللہ ختم مطبع طبع ہوئی

۱۳۳۱ھ
۱۹۱۳ء



فہرست مضامین کتاب بچوں کی پرورش

نمبر شمار	مضمون	صفحات
۱	۲	۳
۱	دنیباچہ	الف تا د
	باب اول	
۲	زچہ خانہ کی تیاری	۱ تا ۳
۳	نوزائیدہ بچہ	۳-۵
۴	ولادت قبل از وقت	۴-۹
۵	پورے دنون کے بچہ کا غسل	۱۰-۱۴
۶	بچہ کا نہلانا۔ دُہلانا۔ لباس	۱۴-۱۷
۷	بچے کے ملبوسات	۱۷-۲۰
۸	اجابت	۲۰-۲۲
۹	پیشاب	۲۲-۲۳
۱۰	نیچے کی جلد	۲۳-۲۴
۱۱	ایک اصولی اور اخلاقی احیاط	۲۴-۲۶
	باب دوم	
۱۲	قدرتی رضاعت	۲۷-۳۳
۱۳	مان کا دودھ	۳۳-۳۵

نمبر شمار	مضمون	صفحات
۱	۲	۳
۱۴	دودہ چھڑانا	۴۵-۴۹
	باب سوم	
۱۵	مصنوعی رضاعت	۵۰-۵۴
۱۶	اسٹرائز کرنیکی ترکیب	۵۴-۶۰
۱۷	دودہ پلانیکا طریقہ	۶۰-۶۴
۱۸	خالص دودہ	۶۴-۶۵
۱۹	ماضی دودہ	۶۵
۲۰	بچوں کی غذا میں انڈا	۶۵-۶۶
۲۱	گوشت	۶۶-۶۷
۲۲	پہل	۶۷
۲۳	عام اصول	۶۸
۲۴	غذائیں اور ان کے اوقات	۶۸-۸۰
	باب چہارم	
۲۵	تسمید	۸۱-۸۲
۲۶	سونے کا طریقہ	۸۲-۸۵
۲۷	بچے کا وزن ، اور قد	۸۵-۸۸

نمبر شمار	مضمون	صفحات
۱	۲	۳
۲۸	سر۔	۸۸-۸۹
۲۹	حواس خمسہ	۸۹-۹۰
۳۰	دماغ	۹۰-۹۵
۳۱	دانت نکلنا	۹۵-۱۰۱
۳۲	بولنا	۱۰۲-۱۰۳
۳۳	بچوں کا مائٹرم ٹیبل	۱۰۳-۱۰۹
	باب پنجم	
۳۴	تمہید	۱۱۰-۱۱۱
۳۵	دوا علاج	۱۱۲-۱۱۳
۳۶	بیماری کی ابتدائی علامات	۱۱۴-۱۱۸
۳۷	نال سے خون آنا	۱۱۸-۱۲۰
۳۸	تشخ	۱۲۰-۱۲۳
۳۹	آنکھ کا آنا	۱۲۳-۱۲۶
۴۰	یرقان	۱۲۶

نمبر شمار	مضمون	صفحات
۱	۲	۳
۴۱	گلے کا آنا	۱۲۸-۱۲۷
۴۲	چٹے	۱۳۴-۱۲۸
۴۳	بال خورہ	۱۳۶-۱۳۴
	باب ششم	
۴۴	فتور ہاضمہ	۱۴۰-۱۳۷
۴۵	نفخ اور درد قولنج	۱۴۳-۱۴۱
۴۶	تقے	۱۴۵-۱۴۳
۴۷	قبض	۱۴۷-۱۴۵
۴۸	سبز رنگ کا دست	۱۵۰-۱۴۸
۴۹	شدید دست	۱۵۲-۱۵۰
۵۰	فرس دست	۱۵۴-۱۵۲
	باب ہفتم	
۵۱	زمانہ طفولیت	۱۵۷-۱۵۵
۵۲	اغذیہ و اشربہ	۱۶۶-۱۵۷

نمبر شمار	مضمون	صفحات
۱	۲	۳
۵۳	سونہ اور آرام	۱۶۲-۱۶۶
۵۴	تازہ ہوا اور روشنی	۱۶۳-۱۶۶
۵۵	ورزش	۱۶۴-۱۶۶
۵۶	لباس	۱۶۸-۱۶۴
۵۷	امعاء	۱۶۹
۵۸	مشاء	۱۸۱-۱۶۹
۵۹	مستقل اور اصلی دانت	۱۸۲-۱۸۱
۶۰	مدرسہ اور تعلیم خانگی	۱۹۵-۱۸۲
	باب ہشتم	
۶۱	تہیہ	۱۹۶
۶۲	ٹڈی کا بیڈول ہو جانا	۱۹۸-۱۹۶
۶۳	اسکرومی یعنی سواروگ	۱۹۹-۱۹۸
۶۴	قبض	۱۹۹
۶۵	مرمن قبض	۲۰۰-۱۹۹
۶۶	بدر مضمی اور متلی	۲۰۱-۲۰۰

نمبر شمار	مضمون	صفحات
۱	۲	۳
۶۷	دست اور پچیش	۲۰۱-۲۰۳
۶۸	شکم کا نکل آنا	۲۰۴
۶۹	آنتون کا آتر آنا	۲۰۴
۷۰	امراض تنفس	۲۰۴-۲۰۵
۷۱	تخاق	۲۰۶-۲۰۸
۷۲	گلا بیٹھ جانا	۲۰۸-۲۰۹
۷۳	سوکھی میلی یعنی بچن کی تپ دق	۲۰۹-۲۱۱
۷۴	بخار اور دیگر متعدی بیماریاں	۲۱۱-۲۱۷
۷۵	گھٹیا	۲۱۸
۷۶	رعشہ	۲۱۸-۲۱۹
۷۷	خواب میں ڈرنا	۲۱۹-۲۲۰
۷۸	درد سر	۲۲۰-۲۲۱
۷۹	کان کا درد	۲۲۱
۸۰	تکسیر	۲۲۱-۲۲۲

نمبر شمار	مضمون	صفحات
۱	۲	۳
۸۱	ہاتھ پاؤں کی جلد کا پھٹنا	۲۲۲
۸۲	شعیرہ یعنی گونگیان	۲۲۳
۸۳	سونے میں زیادہ پسینہ نکلنا	۲۲۳-۲۲۴
	باب نہم	
۸۴	بچہ کی نگرانی صحت	۲۲۴-۲۲۵
۸۵	بچہ کو ٹیکا لگانا	۲۲۴-۲۲۸
۸۶	بچوں کو متعدی امراض و علامات و انسداد	۲۲۸-۲۳۰
۸۷	متعدی بھار کو سرورینکی تین حالتیں یا مدتیں ہوتی ہیں	۲۳۰-۲۳۱
۸۸	بچوں کو متعدی امراض کے علامات	۲۳۲
۸۹	متعدی امراض کا انسداد	۲۳۲-۲۳۵
۹۰	زہر کی شناخت اور علاج	۲۳۵-۲۵۱
۹۱	ترش اشیاء جو بطور زہر کو استعمال ہوتی ہیں	۲۵۱-۲۵۸
۹۲	قواعد	۲۵۸-۲۶۲
۹۳	خراس کشے۔ بلی اور دیگر جانورن کا	۲۶۲-۲۶۹

نمبر شمار	مضمون	صفحات
۱	۲	۳
۹۳	کسی چیز کو نگل جانا	۲۶۰-۲۶۹
۹۵	جلنا	۲۶۳-۲۰۰
۹۶	زخم اور چوٹ	۲۶۲-۲۶۳
۹۷	موچ	۲۶۶-۲۶۷
۹۸	اتفاقی حوادث میں تیمارداری	۲۸۳-۲۷۷
۹۹	مرضیوں کو غسل کو مختلف طریقے	۲۸۶-۲۸۷
۱۰۰	کسل کا غسل	۲۸۸-۲۸۹
۱۰۱	ڈاکٹری اور طبی اوزان و پیمانے اور اونکا باہمی مقابلہ	۲۸۹
۱۰۲	مقدار خوراک اوریات بننا سبب عمر	۲۹۲-۲۹۰
۱۰۳	فہرست ادویہ جو خانگی دوا خانہ میں ہونا چاہئیں	۲۹۲-
۱۰۴	بچوں کو دینے کی ہلکی غذائیں	۳۰۲-۲۹۲
۱۰۵	بچوں اور جوانوں کے سادہ مشروبات	۳۰۹-۳۰۴
۱۰۶	سلیس فوڈ ضعیف المعده اشخاص کے لئے	۳۱۱-۳۰۹
۱۰۷	سلیس فوڈ کے فوائد	۳۱۱
۱۰۸	مفید ترکیبیں	۳۱۲

نمبر شمار	مضمون	صفحات
۱	۲	۳
۱۰۹	چونز کا پانی	۳۱۲
۱۱۰	چونے کا میٹھا پانی	۳۱۲-۳۱۳
۱۱۱	آتش جو	۳۱۳
۱۱۲	عام ممنوعات	۳۱۳-۳۱۴
۱۱۳	خاتمۃ الکتاب	۳۱۵

دیباچہ

بچوں کی پرورش

بلاشبہ عورتوں کے لئے بچوں کی پرورش کے ابتدائی اصول طب جانتی کی بے انتہا ضرورت ہے کیونکہ جب تک مائیں اور اصول کو نہ جانیں گی وہ کسی طرح بچوں کی عمدہ طور پر پرورش نہیں کر سکتیں اور یہ امر اس قدر بدیہی ہے کہ اوسکے لئے کسی برہان و دلیل اور منطقی بحث کی ضرورت نہیں۔ کیونکہ جو شخص ذرا بھی عقل سلیم رکھتا ہے وہ اس ضرورت سے انکار نہیں کریگا۔

اس میں شک نہیں کہ یہ علم نہایت وسیع اور مشکل ہے پھر بھی اگر ان ضروری اصول کی اپنی مادری زبان میں تعلیم دی جائے تو بہت کچھ کامیابی حاصل ہو سکتی ہے اور عورتیں جو بچوں پر فطرتاً شفقت و محبت کے مقابلہ میں کسی شکل و تکلیف اور محنت کی پروا نہیں کرتیں اور انکو شوق کے ساتھ پڑھیں گی۔ اس کے علاوہ انکا دماغ بھی ایسے مضامین کیلئے نہایت ذریعہ

ملک جرمنی میں تو عورتوں نے جو کامیابی اس فن میں حاصل کی ہوا اس سے صاف طور پر یہ بات معلوم ہوتی ہے کہ عورتیں اس فن کے لئے قدرتی طور پر موزونیت رکھتی ہیں۔

ابھی چند ہی دن گزرے ہیں کہ میں نے ایک اخبار میں ہندوستان ہی کے طبی امتحانات کے نتائج کا تذکرہ پڑھا ہے اور اس میں یہ دیکھا ہے کہ عورتوں نے اپنی تعداد کے لحاظ سے نسبتاً مردوں کے مقابلہ میں عمدہ طور پر کامیابی حاصل کی ہے۔

علاوہ برین میرا ذاتی تجربہ ہے اور روزمرہ کے حالات دیکھنے سے ثابت ہوا ہے کہ عورتوں میں اس تعلیم کی نہایت معقول صلاحیت موجود ہے۔ میں ماسوائے یورپین لیڈیز کے چند ہندوستانی مسلمان عورتوں سے بھی واقف ہوں جو اس فن میں اچھی دستگاہ رکھتی ہیں اور اس امر کا خاص تجربہ ہوا ہے کہ بچوں کے امراض کی تشخیص خاص اور مشہور ڈاکٹروں کو مستثنیٰ کر کے بمقابلہ مردوں کے عورتیں بہت اچھی کرتی ہیں، لیکن ہمارے افسوس کی کوئی انتہا نہیں ہو سکتی جب ہم اس پر غور کرتے ہیں کہ بالخصوص ہماری مسلمان بہنیں ان ضروری مضامین سے بالکل نا بلد ہیں اور مسلمان عورتوں پر ہی کیا منحصر ہے ہم تو اپنے ملک کی ہندو بہنوں کو بھی اس تعلیم سے غیر مانوس پاتے ہیں، یورپ میں ہزار ہا کتابیں ماؤں کی رہنمائی کے لئے بچوں کی پرورش کو اصول پر

تصنیف ہو چکی ہیں اور روزانہ ہوتی رہتی ہیں۔ اور وہ ایسی ہوتی ہیں جنکو ہر ایک تعلیم یافتہ یورپین خاتون اچھی طرح پڑھ سکتی اور اون سے بخوبی فائدہ اٹھا سکتی ہے یہ واقعہ ہے اور تجربہ ہے کہ اپنے ملک و قوم کی سینکڑوں معزز اور شریف عورتوں کے مقابلہ میں، میں نے ایک معمولی ایگلو انڈین عورت کو ہی نہیں بلکہ دیسی عیسائی عورتوں کو بھی ہندو مسلمان خواتین سے بچوں کی پرورش کے اصول میں ماہر دیکھا ہے۔

ایک معمولی درجہ کی ملازم عورت بدرجہا اون عالی مراتب عمدہ داروئی بیویوں سے جن کو ہر قسم کی آسانیاں میسر ہیں خانہ داری، تربیت اولاد اور بچوں کی پرورش میں قابل ولایت ہے۔ اور اسکی اصل وجہ وہ ہی تعلیم اور ایسی کتابوں کا موجود ہونا ہے جو ہمدردان قوم ان ہی باتوں کو پیش نظر رکھ کر تصنیف و تالیف کرتے رہتے ہیں مگر ہمارے ملک و قوم میں نہ شوق و توجہ ہے اور نہ اس ضرورت کا احساس۔ اور اسی لئے اگر کچھ پڑھی لکھی عورتیں ایسی کتابوں کا مطالعہ کرنا چاہیں تو وہ میا نہیں ہو سکتیں۔

میں نے اون تاسف آمیز حالتوں کو دیکھا ہے جو عدم تعلیم اور بچوں کی پرورش کے اصول سے ناواقف ہونیکی وجہ سے پیش آتی رہتی ہیں۔ مجھے اون نتائج پر غور کرنے کا بھی موقع ملا ہے جو ان حالتوں سے پیدا ہوتے رہتے ہیں۔ میں نے خود ابتدا سے ان اصول کا مطالعہ کیا ہے اور

انہی پر عمل رکھا ہے اور میں ان تمام نقصانات و فوائد سے ایک حد تک اقصیت رکھتی ہوں ان ہی وجوہ سے میں نے اس قسم کے رسالے ترتیب کرنے شروع کر دیے ہیں۔ جن میں سے پہلا رسالہ موسوم بہ ”تندرستی“ طبع ہو چکا ہے۔ اور اب یہ دوسرا رسالہ ”بچوں کی پرورش“ کے نام سے شائع ہو رہا ہے۔ یہ رسالے ایسے نہیں ہیں کہ جو مکمل کئے جانے کے قابل ہوں تاہم میں امید کرتی ہوں کہ ماؤں کو اصول حفظان صحت کی وقفیت اور ان خطرات کی اطلاع کے لئے جو بچوں کی پرورش میں پیش آتے ہیں ایک حد تک ضرور مفید اور معاون ثابت ہوں گے۔

یہ کتاب چند انگریزی کتابوں کے ترجموں کا ایک مجموعہ ہے جس میں جا بجا میں نے اپنے تجربات کا اضافہ کیا ہے اور صرف اس غرض سے طبع کی گئی ہے کہ عورتیں اسکے مطالعہ کے بعد ضروری امور سے مطلع ہو جائیں لیکن میں یہ تاکید کروں گی کہ ہمیشہ بچوں کی علالت کی حالت میں ڈاکٹر یا طبیب سے مشورہ لئے بغیر کتابی نسخوں پر عمل نہ کرنا چاہئے۔ اور میں نے اس حدایت کو جا بجا اس کتاب میں بھی تحریر کر دیا ہے ۔

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

باب اول

زچہ خانہ کی تیاری، نوزائیدہ بچہ، ولادت قبل از وقت، بچہ کا غسل
بچہ کا نہلانا، دھلانا، بلبوسات، اجابت، پیشاب، بچہ کی جلد

زچہ خانہ کی تیاری

پہلوٹی کے بچے کے وقت اکثر نہیں معلوم ہوتا کہ کس کس چیز کی ضرورت
سوگی، سب سے اول پُرانا گوڈر کاربولک صابون سے دھو کر اور صاف
کر کے رکھنا چاہئے یہ اکثر کاموں میں آتا ہے۔

زچہ کا پلنگ سنگل بیڈ *single bed* ہونا چاہیے جس پر سخت گداور اس پر ایک سفید چادر
بچھائی جائے چادر واٹر پروف پورے بستر کی ہو، سرہانے ایک بچہ
ایک گاونچہ ایک پلنگ پوش سادہ ایک پرانے کپڑے کا لٹبا کرتا جو گلے سے
پاؤن تک ہو۔ کمرے میں ایک الگنی ایک الماری کپڑوں کے واسطے ہو دو
مونڈھے یا کرسیاں بیٹھنے کے لئے رکھی جائیں ٹبل کی چار پٹیاں، ایک نوک سا

جن سے زچہ کے سر کی بندش ہو سکے چہرہ رومال مونہہ پونچھنے کے لئے ریزو چائین
ایک چادر اور ایک دلائی بھی ضرور می ہے ان چیزوں کے علاوہ
ایک کمبل اور ایک لحاف بھی موجود رہنا چاہئے چار چہرے
پر آنے جوڑے بھی ہونے چاہئیں لیکن سب صاف ستھرے
ہوں اور اس طریقہ سے تیار رکھے رہیں کہ زچہ جلد بدل سکے
بجہ کے لئے باسکٹ *Basket* بھی تیار کرنی چاہیے ایک بکرم اٹلٹ فیس پوڈر
Violet face powder ایک بوتل بورک دوشن *Boric lotion* کی کھینچا
یہ دوشن ۸ گرین یعنی ۱۶ تہائی بورک ایسڈ اونس پانی میں ملا کر تیار کیا گیا ہو ایک چینی کی ڈبیہ میں ویسلیں
ایک بوتل دغن زیتون نصف پائنت والی تین ٹمچہ آؤ دلویا صابن *Santal oil* ایک کس
سیفٹی پن برمی وسط چوٹی، شربتی یا ڈھا کہہ کے ملل کے مین رومال بھی ہوں چہ چادرین
مارکین کی جو دو گز لمبی اور ایک گز چوڑی ہوں بچے کے بدن پونچھنے کو دو ٹکڑے
پرانے سفید فلائین کے جو ایک ایک وار مرع ہوں ایک بچہ کے لپٹنے کو
دوسرا نلانی کے وقت گھٹنے پر رکھنے کو لیکن گھٹنے پر رکھنے کا کپڑا اگر واٹر پروف ہو تو
مناسب ہے۔ ایک غسل کلاتر مٹیہ بچہ کا ایک پورا جوڑا ایک دنی بنیان گلاب بنا ہوا
ملل کی ایک چوٹی تہ پوشی ملل کا ایک ٹکڑا بچہ کو لپٹنے کی واسطے رکھنا چاہیے اگر
سردی کا زمانہ ہو تو فلائین کا کرتہ جو ویلا سے بنایا گیا ہو ایک نل سلی ہوئی ٹوپی
ایک کنوٹ، ایک لب گیری، ایک جوڑ موزہ، شہد کی ایک شیشی ایک شال

چاقو اور بغیر نوک کی قینچی ہی تیار رہیں۔

بچہ یا بچونا وغیرہ ایک چھوٹا کھٹولہ نواڑ کا یا انگریزی فیشن کا بنا ہوا بچہ کا بچہ ونامت پلنگ ایک ٹوشک دلائی تین تکیہ صاف چم نہاچہ بارہ پوتہ پیراڑی کپڑی کو جو مکڑی لوشن سے تر کر کے خشک کر کے لٹو لٹو ہون دو کبل جو بچوں کیلئے مخصوص رپر بنائے جائیں ایک ٹپ بچہ کا، اسفنج ایک بکس، پوڈر پف *powder puff* خالص تلی کا تیل، دو بیل غن بادام ایک شیشی ایک چوٹی پتیلی، ایک جگ یا لوٹہ، سلاچی، اوگالان، انگلیسی، ایک ٹاپہ چارٹر کش توں، ایک کیتلی۔ ایک تو تیا موجود رہے۔

بچہ کا ٹوشک خانہ ایک بکس چھوٹا، بارہ جوڑہ یعنی کرتے بنیان پانچامہ صدی لب گیری ٹوپ موزہ ٹوپیان بچہ کا ٹوش خانہ ہے۔ بچہ کے لئے پوتڑے ہی ضروری چیز ہیں جو عمدہ قسم کے کپڑے کے ہونے چاہئیں۔ یہ استعمال کے وقت جسم سے ملے رہیں اور اون کے اوپر مربع شکل کے ٹرکی تولیوں کے بڑے ٹکرے ہوں عمدہ قسم کی رومالیاں لگی کپڑے کے مشنٹ ٹاکرے کی ہوتی ہیں اس کپڑے میں اون کا جزو رہتا ہے جو جاذب ہوتا ہے لیکن یہ کپڑہ قیمتی ہوتا ہے اور جب ایک بار تر ہو جائے تو پھر استعمال نہیں ہو سکتا

نوزائیدہ بچہ

بچہ کے پیدا ہونے کے ساتھ ہی آنکھوں اور چہرے کے میل اور منہ کی آلاش

فورا صاف کر دینا چاہئے، اگر نورائید، بچہ کی آنکھ فوراً میل سے صاف نہ کی جاوے گی تبہیشہ خراب رہیگی۔

سردی سے فورا حفاظت کرنا سخت ضروری احتیاط ہے کیونکہ بچہ پر سردی کا نہایت تیز اثر ہوتا ہے موسم کے لحاظ سے فلائین یا کسی سوتی پارچہ مین او سکو پلیٹ دیا جائے اور موسم سرما میں چند گھنٹہ تک گرم پانی کی بوتل کپڑے مین پلیٹ کر بستر مین رکھ کر بچہ کو آرام سے سونے دیا جائے، کپڑا سخت یا دھاریا یا گڑنے چبھنے والا نہ ہو اگر کپڑا نیا ہو تو پہلو سے دھو کر خوب خشک کر لینا چاہیو تاکہ دم ہو جائے رونی کی دلائی اور نرم نہالچہ اوسکے واسطے بہت آرام دہ ہے اس طرح پر نئی دنیا سے جبین اوسنے قدم کما ہے مانوس ہونے کا موقع ملتا ہے اور اوسکی جلد بڑھنے قبول کرنے والے اعصاب محفوظ رہتے ہیں اور نیز جلد کی ہر قسم کی خراش سے حفاظت رہتی ہے۔ اگر سردی سے بچہ کی حفاظت نہ کی جائے تو وہ نیلا اور سرور چڑھتا آتا ہونٹ کانپنے لگتے ہیں اور غالباً کل جسم پر لرزہ چڑھ آتا ہے۔

اوسکے گوارہ مین صرف سر کے نیچے ہی تکیے نہون بلکہ دونوں جانب تکیفیان یعنی بہت چوٹے چوٹے تکیے ہون تاکہ اوسکی گمر کو آرام پہونچے، اگر چہ کوجاڑ ہون تو گوارہ مین گرم پانی کی بوتل رکھی جائے لیکن اوسکو کبل مین ایسے احتیاط سے پلیٹ کر رکھنا چاہیے کہ بچہ کے جلنے یا حدت زیادہ ہونیکا اندیشہ نہواڑے جانوالی چیزوں کو اس طرح ترتیب دیا جائے کہ بچہ کا منہ نہ ڈبکنے پائے کیونکہ گوارہ مین

ہوا کی آمد و رفت کی سخت ضرورت ہے اور بچہ کو کافی طور پر تازہ ہوا ملنی چاہیے۔
 جب بچہ سواوٹھے تو دایہ کو لازم ہے کہ غور اور ہوشیاری کیساتھ
 اس کی ساری کیفیت اور اعضا کو دیکھ لے ولادت کے وقت بعض اوقات
 بچہ کا سر لانا اور اور بد ہیئت ہو جاتا ہے، یا کوٹھڑی کا بالائی حصہ ملاٹھم
 ہو جاتا ہے۔ لہذا اگر خیال کے ساتھ بچہ کو ہر پہلو سلاتے رہیں اور اس کے
 سر کو کبھی ایک جانب زیادہ نہ رہنے دیں تو یہ خود بخود درست ہو جاتا ہے
 جب آلات کے ذریعہ سے ولادت کرائی جائے تو ایک طرف کا چہرہ چند
 روز کے بعد بڑا ہو جاتا ہے لیکن یہ شکایت بھی خود بخود جلد جاتی رہتی ہے
 بچہ کا منہ کھول کر دیکھ لینا چاہئے کہ زبان اولٹ تو نہیں گئی ہے، یا تالو ٹپھا ہوا
 تو نہیں ہے اگر یہ شکایات ہیں تو بچہ نہ پستان چوس سکیگا اور نہ دودھ لگاؤٹ
 لے سکیگا، اس قسم کے جسمانی نقائص ڈاکٹر کو فوراً دکھائے جائیں بعض نوزائیدہ
 بچوں کی جھاتیوں پر ورم پیدا ہو جاتا ہے اور دبانے سے سفید دودھ نکلتا ہوا
 معلوم ہوتا ہے ایسی حالت میں ان کو چھونا نہ چاہئے بلکہ آہستہ آہستہ روغن زیتون کی
 مالش اور بورکوشن *Boric lotion* یا پلش کی بندش (ڈریسنگ) ۲۴ گھنٹے تک
 کرنا چاہئے؛

بعض نوزائیدہ بچہ کے پانچانہ کا مقام نہیں ہوتا یا اگر ہوتا ہی ہے تو
 بے موقع اگر ایسی حالت ہو تو ڈاکٹر کو فوراً اس کی اطلاع کرنی چاہئے۔

ولادت قبل از وقت

کسی نوزائیدہ بچہ کو دیکھ کر یہ تجویز کرنا کہ وہ قبل از وقت پیدا ہوا ہے ہمیشہ آسان نہیں ہے یہ بات بچہ کی نشو و نما سے البتہ معلوم ہو سکتی ہے پوری سیما کے بچہ کا رنگ گلاب کی پنکھڑی کی طرح ہوتا ہے، لال لال گنار سا رنگ بال زیادہ ہوتے ہیں ناخن کچھ پورؤں سے باہر نکلے ہوئے آنکھیں صاف شفاف تارہ سی پتلیاں صاف نہ میل نہ کچیل بچہ خوب چلاتا ہے دودھ خوب پیتا ہے ہاتھ پاؤں خوب مارتا ہے، کمزور بچے باوجود پورے دنوں کے پیدا ہونیکے اس قدر جسمانی لحاظ سے صحیح نہیں ہوتے جس قدر کہ ایک منبوج بچہ جو ایک ماہ یا کچھ اور پہلے پیدا ہو گیا ہو۔

۳۰ ہفتہ یا ۲۸ دن کے بعد پیدا ہونے کی جگہ جو بچے ۲۸ ہفتہ یعنی سات ماہ یا ۱۹۶ دن کے بعد پیدا ہوتے ہیں وہ اکثر زندہ رہتے ہیں، لیکن ایسے بچے جو ساتوین مہینہ کے آخر یا آٹھوین مہینہ میں پیدا ہوتے ہیں تو اونہیں زندہ رہنے کی علامتیں نہیں پائی جاتیں مثلاً جلد بہت پتلی اور باریک ہوتی ہے آنکھیں چمکتی ہوئی اور شفاف ہوتی ہیں سر اعصاب کے تناسب سے بہت بڑا ہوتا ہو اور کھوپڑی کی ہڈیاں بہت پتلی ہوتی ہیں مان کا دودھ بچہ عموماً ہضم نہیں کر سکتا اور اس کے اعصاب کمزور ہوتے ہیں اور اونہیں بہت خراش ہوتی ہے۔

جو بچے ساتوین مہینہ کے قبل پیدا ہوتے ہیں اونکے زندہ رہنے کی امید بہت کم ہوتی ہے، لیکن اوسے کے ساتھ ایسی مثالیں بھی موجود ہیں کہ پچیسویں ہفتہ میں بچے پیدا ہوئے ہیں اور زندہ رہ کر اپنی عمر طبعی کو پہنچے ہیں اسلئے قبل از وقت ولادت کی صورت میں ناامید ہو کر تنفس وغیرہ جاری کر نیکے اچھے اور معقول طریقوں کو کام میں لانے سے باز نہ آنا چاہئے ایسے نوزائیدہ بچوں کے رکھ رکھاؤ میں تین باتوں کا خیال ضروری ہے۔

(۱) رات دن گرمی یکساں پہنچانی چاہئے۔

(۲) جہاں تک ممکن ہو بہت کم ہلایا ڈولا جائے۔

(۳) دودھ جلد جلد اور تھوڑی مقدار میں پلایا جائے قبل از وقت ولادت میں جو وقت بچہ پیدا ہو فوراً اوسکو گرم کپڑے میں لپیٹ دینا چاہئے اور اوپر سے ایک ہلکا گرم کپڑا اوڑھا دینا چاہئے جب تک نال میں تبض کی حرکت بند نہ ہو جائے اور وقت تک نال کو باندھنا نہ چاہئے لیکن بچہ کو جدا کرنے کے بعد ہی کھل کے نیچے روغن زیتون کی مالش کر کے اور کسی کپڑے میں لپیٹ کر بستر پر لٹا دینا چاہئے اور حرارت قائم رکھنے کے لئے بستر میں گرم بوتل بھی رکھ دینی چاہئے۔

گرمی پہنچانے کا آلہ جو عام شہ استعمال کیا جاتا ہے وہ آسان نہیں ہے لیکن دغسل کے ٹپ کو ملا کر ایک آسان آلہ بنایا جاسکتا ہے، چھوٹے ٹپ میں ہر طرف

روئی بچا کر بطور پالنے کے بسا دینا چاہئے، اور یہ ٹب اسقدر چھوٹا ہو کہ بڑے ٹب میں آجائے بڑے ٹب کے نیچے ایک لیمپ جلتا ہو اور کھنا چاہئے اور دونوں ٹبون کے درمیان قریب چہرہ انچ کا فاصلہ رکھا جائے، ان دونوں ٹبون کو کھیل سے ڈھانک دیا جائے اور اندرونی ٹب میں ایک تھرمائیٹر بھی رکھ دیا جائے جسکو سو درجہ تک ہمیشہ رکھنا چاہئے، ایسے بچوں کو فوراً دودھ پلانا چاہئے کیونکہ انہیں قوت بہت کم ہوتی ہے اور شل پورے دنوں کے بچوں کے اوں میں اس قدر قوت نہیں ہوتی کہ ایک یا دو دن کا بھی ضعف برداشت کر سکیں اول چوبیس گھنٹہ میں ہر ڈیڑھ ڈیڑھ گھنٹہ کے بعد آتش جو (بارلی واٹر) اور گائے کا دودھ ہم وزن پلانا چاہئے دوسرے دن دس قطرے انڈے کی سفید سی باری واٹر میں پھینٹ کر اوسوقت تک پلائی جائے جب تک کہ مان کے دودھ نہ اتر آئے تیسرے دن بھی یہی غذا دیجائے اور مان کے دودھ میں نصف قطر پانی ملا کر دو گھنٹہ کے بعد دو دو چھ پلایا جائے۔ دن میں دو بار بچے کو اڈھا کر اڈکا بستر صاف کر دینا اور اوڑھا کر جلدی سے روغن زیتون کی مالش کر دینا چاہئے۔

ان تدابیر سے بچے کو گرمی پہونچتی رہتی ہو اور چونکہ بچہ کی جلد تیلی ہوتی ہے اسلئے روغن کو جلد جذب کر لیتی ہے ایسے بچوں کو گرمی اور چکنائی کی بہت ضرورت ہوتی ہے جب بچہ میں دودھ چوس لینے کے آثار معلوم ہوں تو چار چار گھنٹہ کے بعد پستان سے دودھ پلانا چاہئے لیکن باری واٹر کے دو چھ درمیان میں

برا برونی چاہئیں، ورنہ بعض ایسے بچہ بردا طرافت میں مبتلا ہو کر اہی ملک م
ہو جاتے ہیں، لہذا بچوں کی ہوشیاری کے ساتھ نگہداشت کرنی چاہئے۔

اگر کسی وقت ایسے بچہ کا رنگ نیلا پڑ جائے اور تنفس بند ہو جائے تو
بغیر فلائین یا چادر اتارے (۱۰۵) درجہ کے گرم پانی سے غسل دینا چاہئے، پھر
پانچ یا دس منٹ کے بعد بچہ کو ٹب سے نکال کر روغن زیتون کو گرم کر کے ملنا چاہئے
اور کپڑے میں پھر لپیٹ دینا چاہئے، ایسے کمزور اور قبل از وقت مولود کو لئے
جزدان کی طرح ایک خوب بڑا غلاف بنا یا جائے جس کا پاکٹ قریب ٹمٹ کے
سامنے کی طرف ہو اور اس جزدان کے پاکٹ نما حصہ میں ایک ملائم روئی کا
گدار کھا جائے، بچہ کو فلائین اور سوتی پارچہ میں لپیٹ کر اس پاکٹ میں لٹا
دیا جائے اور اس طرح رکھ کر اپنے گرم پالنے سے مان کے بستر پر یا کسی دوسری
جگہ لے جانا چاہئے یا بچہ کو غنقدق میں رکھ دینا چاہئے یعنی ایک لنبے چوڑے
کپڑے کا سنبلہ بنا کر اور بچہ کو سیدھا کر کے شانہ سے ٹانگ تک لپیٹ دیا جائے
صرف منہ کھلا رہے اس طرح بچے بار بار ہلانے ڈلانے سے محفوظ رہتے ہیں
اگر ضرورت ہو تو جزدان کے دونوں جانب کے فیتے سے بچہ کے جسم کو باندھ
دینا چاہئے۔

۱۔ جسم کا ششہ اہونا۔

پورے دنوں کے بچے کا غسل

بچہ کے سوا تھنے کے بعد اسکو پہلا غسل دینا چاہئے وہ اس طریقہ سے کہ دایہ کو انگلیٹھی کے قریب اپنی گود میں بچہ کو لے کر بیٹھنا چاہئے ، ایک برتن میں روغن زیتون گرم ہونے کے لئے آگ پر رکھ دینا چاہئے اور سب سے اول سر اور بعد اس کے تمام جسم پر روئی سے تیل لگایا جائے اگر جاڑے کا موسم ہو تو مکمل اڑھا کر تیل لگایا جائے اور ملائم کپڑے سے تیل فوراً جذب کر لیا جائے اور اسکے ساتھ ایک چمکنا مادہ جو جسم پر لپٹا ہوتا ہے صاف ہو جاتا ہے۔ اگر یہ چمکنا مادہ جمع رہے اور تیل پونچھنے کے ساتھ نہ چوٹ سکے تو دوسرے غسل تک چوڑ دینے میں کوئی نقصان نہیں ہوتا۔

بچہ کے تمام جسم پر خوب تیل سے مالش ہونی چاہئے تمام اعضا اور جسم کے حصوں میں صفائی اور مالش کا لحاظ ضرور رکھنا چاہئے ، اب بچہ اپنی چوٹی سی پوشاک پہنے کیلئے تیار ہو جاتا ہے لیکن قبل لباس پہنانیکے اوس کے ہاتھانہ کے مقام پر *Kinolin* یا *Linoline* لگا دینا چاہئے یہ پالیٹاجو بھورے رنگ کی ہوتی ہے وہ اکثر جلد سے چپک جاتی ہے جو آسانی سے صاف نہیں ہوتی نوزائیدہ بچوں کے لئے دلاوت کے بعد دو تین روز تک روزانہ تیل کی مالش بہت مفید ہے ، بعض لوگ تیل کی مالش کے بعد ہم وزن گرم دودھ

اور پانی سے تمام جسم کو اسپنج کرنا اچھا سمجھتے ہیں لیکن اسپنج بہت احتیاط سے کرنا چاہئے اور اوسکو پہلو گرم پانی سے دھو کر خوب نچوڑ لیا جائے ، نال پر پانی نہ پڑنے پاوے ورنہ اس میں مواد آجانے اور اوسکے پھول جانے کا اندیشہ ہوتا ہے ۔ بچہ کے نہلاتے وقت اسکی ناف یا نلے کی احتیاط ضروری ہے ۔ دایہ کو لازم ہے کہ ملل یا بورک لنٹ *Boric lint* کی ٹکڑی سے نلے کو نہلاتے وقت باندھ دے اور جس وقت تک کپڑا چھٹے ہر روز نیا کپڑا بدل کر بند باندھ دیا جائے تاکہ کپڑا اپنی جگہ پر قائم رہے پانی نلے میں ہرگز نہ لگنا چاہئے ، بلکہ جب تک نلہ خشک ہو کر خود بخود نہ گر جائے بچہ کو غسل کے ٹب میں نہ ڈبوایا جائے ، اس طریقہ سے جسم کو اسپنج سے صاف کیا جائے لیکن پہلے روز کا غسل کچھ نقصان نہیں دیتا اسلئے کہ بچہ خود تر ہوتا ہے پانچ سے گیارہ دن کے عرصہ میں نلہ از خود گر جاتا ہے اس کو ہاتھ سے جدا کرنے کی کوشش ہرگز نہ کی جائے ، اگر پورا غسل دینا ہو تو کمرہ کا ٹمپرچر کم از کم ۸۰ درجہ کا ہونا چاہئے اور پوری احتیاط کرنی چاہئے کہ بچے کو سردی نہ پہونچے خالی پانی یا وہ اور پانی جس سے غسل دیا جائے اوسکا ٹمپرچر ۱۰۰ درجہ کا ہونا چاہئے ۔

دایہ کو اپنے سامنے ایک تولیہ رکھ کر ادھر بچہ کو لٹانا چاہئے تیل کی مالش کے بعد بچہ کو تولیہ میں پٹا ہوا ٹب میں اتار کر ایک ہاتھ سے اوس کے سارے جسم کو ملا جائے اور دوسرے ہاتھ سے بچہ کے سر کو اس طرح پکڑے رہے کہ وہ پانی سے اوپر نکلا رہے ٹب میں اتارنے کے قبل بچہ کے

جسم پر بجاے صابون کے انڈے کی سفیدی بھی ملی جاسکتی ہے۔ لیکن اگر پانی میں دودھ ملا ہوا ہے تو اسکی ضرورت نہیں ہے ٹب سیسہ کی چادر کا ہوتو بہتر اگر ٹب نہ ملے تو اسکی جگہ لکڑی یا مٹی کی تاندہ استعمال کی جاسکتی ہے لیکن جو برتن بھی کہ استعمال کیا جائے اسکو پہلے خوب گرم پانی سے مل کر صاف کر لینا لازم ہے۔ انڈے کی سفیدی دھو جانے پر بچہ کا منہ نیچے کی طرف کر کے گرم تولیہ اڑھائے ہوئے گود میں اوٹھانا چاہئے اور اسی تولیہ سے آہستہ آہستہ جسم کو خشک کر لیا جائے، بچہ کی جلد چونکہ بہت نازک ہوتی ہے اسلئے بہت آہستہ آہستہ خشک کرنا چاہئے اور سر کو بھی بہت احتیاط سے پونچھنا چاہئے، تولیہ دہن یا ہویا اگر تولیہ نہ ہو تو اس قسم کا نرم کپڑا ہو کہ فوراً پانی جذب کر سکے جسم پر تولیہ رگڑا نہ جائے بلکہ دبا دبا کر بدن کے ہر حصہ کا پانی خشک کر لیا جائے، سر اور جوڑ کی جگہ پانی کا ذرا بھی اثر نہ رہے، ناف کو بہت غور کے ساتھ خشک کریں اگر ذرا بھی نمی رہیگی تو اسکے سٹرنے گلنے سے تکلیف ہونے کا بہت اندیشہ ہے خشک کر لینے کے بعد جسم پر چکنا ملائم اور صاف سفوف یعنی (پوڈر) جو انگریزی وودکانون پر فروخت ہوتا ہے یا سفیدہ کاشغری چمڑک دینا چاہئے۔ وائلٹ پوڈر بھی Violet powder جو اکثر وودکانون پر ملتا ہے اور سیمی سنگھیا اور دیگر مضر اجزاء کی آمیزش ہوتی ہے زنک اوکسائیڈ Zinc oxide و بورک ایسڈ Boric acid اور اسٹیل پوڈر March ہر سا جزا و مساوی الوزن ملا کر سو گرام اور تھوڑی سی تیار کیا جاسکتا ہے

گرمی کے موسم میں یہ پوٹور خاصکر بہت مفید ہوتا ہے، لیکن نہین ہونے پاتین، پانی اور صابون کا غسل بچونکو بتا دیج دینا چاہئے، پہلے اور دوسرے ہفتہ میں روغن کی مالش اور پانی میں دودھ ملا کر غسل کرنے سے بچہ کو بہت آرام ملتا ہو گا جسکا بدیہی ثبوت یہ ہو کہ خوب آرام سے دیر تک سوتا رہتا ہے۔ بعد ازاں بچہ کو رانوں پر لیکر اسپنج کیا جائے اور آخر میں پورا غسل دیا جائے

کمزور بچوں کو پورا غسل پانی سے نہ دینا چاہئے بلکہ دودھ میں پانی ملا کر ایک کپ عضو کو فرداً فرداً جلد دھو دینا چاہئے اور روغن زیتون مل کر فوراً مکمل یا کوئی دوسرا گرم کپڑا اوڑھا دینا چاہئے تاکہ ہوا نہ لگے۔ لیکن اس بات کا لحاظ رکھنا چاہئے کہ مکمل سے بچہ کا منہ اس طرح نہ ڈھکا جائے کہ تنفس میں دقت ہو۔ دودھ پلانیکے بعد بچوں کو غسل نہین دینا چاہئے اور نہ فوراً گرمی سے باہر ہوا میں لانا چاہئے غسل کے بعد دودھ پلانا اور دیر تک سونے دینا ہمیشہ اچھا ہوتا ہے

ہمارے ملک کے پانی میں معدنی اجزاء بہت ہوتے ہیں چنانچہ بچہ کی جلد پر خشکی اور خراش پیدا کرتے ہیں پانی کی سختی دور کرنے اور اسکو ملائم کرنے کی ترکیب یہ ہے کہ ایک چمچ اوٹ میل کسی ملل کی تیلی میں رکھو اور کھولتا ہو پانی اوپر ڈالو اور ایک گھنٹہ تک پوٹلی پانی میں رہنے دو پھر تیلی کو دبا کر نچوڑ لو اور اوٹ میل Oatmeal کے پانی کو غسل کو پانی میں ملاؤ اسکی میزش کی وجہ پانی غسل کے لائق ہو جاتا ہے اور کوئی ہرج نہین کرتا

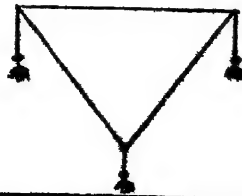
نملانے کا پانی خوب جوش دینے کے بعد شیر گرم کر لیا جائے ورنہ بہت ٹھنڈا پانی زیادہ نقصان کریگا اور زیادہ گرم پانی جسم کو جلا دیگا اسلئے مناسب یہ ہے کہ پانی کی حرارت ۷۲ درجہ کی ہو۔ حرارت معلوم کرنے کے لئے تھرمامیٹر بہت اچھی چیز ہے، لیکن اگر تھرمامیٹر نہ ہو تو پانی کی حرارت کا اندازہ خود کر لینا چاہئے، اگر پانی کی گرمی سے تکلیف پہونچے تو زیادہ گرم سہنا چاہئے اور اگر گرمی اچھی معلوم ہو اور تکلیف نہ پہونچے تو حرارت کافی اور ٹھیک سمجھی جائے، لیکن پانی کی گرمی کا اندازہ کلائی سے کرنا چاہئے اونگلیوں اور ہاتھ سے ٹھیک گرمی معلوم نہیں ہوتی۔

بچہ کو جب اوٹھائیں تو شانہ کے نیچے اس طرح بایان ہاتھ رہے کہ سر اوٹھانہ ہاتھ پر آجائے اور سیدھا ہاتھ ران اور کمر کے نیچے رہے اوٹھاتے وقت اس امر کا خیال رکھنا چاہئے کہ بچہ کے سر کو جھکا نہ پہونچے کیونکہ سر کو جھکا لگنا سخت خطرناک ہے اور اگر سر کے نیچے سہارا نہیں ہوگا تو سر نہیں اوٹھ سکتا کیونکہ بچے میں سر کو اپنے آپ اوٹھانے کی طاقت نہیں ہوتی۔

بچہ کا نملانا دہلانا اور لباس

نوجوان ماؤن کو مناسب ہے کہ نملانے دہلانے اور کپڑے پہنانے کے طریقوں کو پورے طور پر سیکھ لیں اگرچہ واقع کار دایہ خدمت کے لئے ہوتی ہے تاہم اتفاقات پیش آتے رہتے ہیں اور غیر واقع کاریاں تاخیر بہ کار دایہ کو ہدایت کرنی ہوتی ہے، بچہ کی ناف سے ایک انچ کے فاصلہ پر ایک ریشم کی ڈوری سے نال کو کسکر

باندھ دین اس ڈوری سے ڈیڑھ انچ کے فاصلہ پر دوسری ڈوری نال پر باندھ کر
 درمیان کی بندھی ہوئی جگہ سے کاٹیں ، اول نال کا خشک ہونا ضروری ہے ، اور
 خشک بورک ایسٹروس پر روزانہ چمکنا چاہئے اگر نال سے خون آتا ہو تو خوب
 کس کر ایک نئی ڈوری پہلی ڈوری پر باندھ دیا جائے ۔ بعد ازاں نال پر ایک صاف
 اور جوش دیا ہوا ٹکڑا ملل کالپیٹ دیا جائے اور نال کے چاروں طرف دلی لپیٹ کر
 اوپر کی طرف موڑ دینا چاہئے بعد اسکے ایک چمہ انچ چھٹی اور ۱۶-۱۷ انچ لائین فلالین کی ٹچی نال پر
 رکھ کر پیٹ کو خوب مضبوط باندھ کر آگے یا پیچھے ٹانگ دیا جائے تاکہ اوہرا دو ہر سر کے شپاے
 لیکن یہ خیال رہے کہ پیٹ پر زیادہ دباؤ نہ پڑے ۔ ہندوستان میں نال پر روٹی
 اور فلالین باندھتا زیادہ مفید نہیں ہے کیونکہ یہاں موسم گرم رہتا ہے لیکن نال کے
 نزدیک پانی کی ترمی نہ رہنا چاہئے اسلئے کہ جب تک نال نہ جھڑے او سکوتب میں
 غسل نہ دے صرف تیل لگا کر بدن کو پونچھنا کافی ہوگا ، بچے کو غسل دینے میں خیال
 رکھنا چاہئے کہ نال پر پانی نہ پڑنے پائے اسکے بھیگ جانے سے سڑ جانے اور
 اور پد بو پیدا ہونے کا احتمال ہے اگر بالکل خشک رکھی جائے اور ہوا سوچائی جائے
 تو چھٹے یا آٹھویں دن خود بخود اٹیکھ کر ٹوٹ جاتی ہے پوتڑے باندھنے کا عمدہ طریقہ
 یہ ہے کہ روئین دار ملائم تولیہ کا چھوٹا رومال اس صورت کا



بنا کر باندھنا چاہئے اور بندون میں ایسی گرہ لگا دینی چاہئے جو ضرورت کے وقت فوراً کھل سکے، یا سیفی پن کر دیا جائے لیکن یہ احتیاط رکھی جائے کہ دو خون ٹانگوں کے درمیان رومال کی دبازت زیادہ نہ ہو جائے ورنہ بچوں کے دونوں کو بھٹے زیادہ دیکھنے کو نکل آئیں گے برخلاف اسکے اگر کولہون کے اوپر بہت کس کر رومال باندھا گیا تو رومال آگے کو ہو جائیگا اور گھٹنوں میں لگیگا، پہلے ہفتہ میں بچہ کے لئے صرف فلائین کی چھوٹی قمیص اور ایک کبل کی ضرورت ہوتی ہے جس میں بچہ پیٹ دیا جائے، پن لگاتے وقت یہ بڑی احتیاط رکھنی چاہئے کہ اوسکی نوک نکلی ہوئی نہ رہے، اسلئے سیفی پن کا استعمال ٹھیک ہے۔

غذک کا کپڑا سواگزلانا ہوتا ہے اور دوہرا ہوتا ہے بچہ کو اد سپر لٹ کر غذک کر دیا جائے مگر بچہ کا منہ کھلا رہے باقی پاؤں وغیرہ سب پیٹ دئے جائیں اور سیفی پن لگا دی جائے۔

بارش اور جاڑوں میں فلائین گرمی میں فوہرے لٹھے کے تین غذک بنانا چاہئیں تاکہ روزانہ صابون سے دہلتے رہیں ہمارے ہندوستان میں غذک باندھے جانے کی زیادہ ضرورت نہیں یہ ترکیب بر فیلے ملکوں میں البتہ ضروری ہے۔

ایسا سادہ اور ڈھیلا لباس جو موسم کے لحاظ سے موٹے یا باریک فلائین کا بنایا جاتا ہے، بہت اچھا ہوتا ہے کیونکہ ایسے لباس سے بچہ کو تکلیف نہیں ہوتی دوسرے یہ کہ مان بھی آسانی کے ساتھ اوسکے اندر ہاتھ لیجا کر بچہ کے جسم کی

کیفیت معلوم کر سکتی ہے بچے کے بچھونے پر ایک چوٹا منہ لچہ بچا کر دلائی اوڑھا
دیجائے اگر سرمہ کا موسم ہو تو چوٹا سا لحاف اوڑھا کر چاروں طرف سے دبا دینا چاہیو
لیکن منہ پر ایک باریک کپڑا ضرور اوڑھنا چاہئے تاکہ بچہ کا چہرہ کبھی چھر سے محفوظ
رہے بچے کا سر اوپر رکھنا چاہئے جدھر آنکھوں پر روشنی نہ پڑے، آنکھوں
سرمہ بھی لگایا جائے لیکن سرمہ خالص اور سادہ بہت باریک پسا ہوا ہونا چاہئے
تاکہ آنکھوں سے میل دور ہو جائے بلکہ بورک لوشن *Boric lotion* سے روزانہ آنکھوں کو صاف
کر دینا چاہئے یعنی اوپر سے پونچھ دیا جائے تاکہ سرمہ صاف ہو جائے اور جو
میل آنکھوں سے نکلا ہے وہ کامل طور پر صاف ہو جائے۔ بورک لوشن نہایت
اعتیاد سے بنایا جائے، لوشن بنانے کا طرف نہایت صاف اور چینی کا ہو۔

بچہ کے ملبوسات

تھوڑے دنوں کے بعد نوزائیدہ بچوں کے لئے مختلف قسم کے
لباس کی ضرورت ہوگی اونی کپڑوں کو بھاری فلائین اور سوتی پھول بوٹے بنے ہوئے
کپڑوں پر ترجیح ہے۔

فردی ضرورت ملبوسات			
کرتہ فلائین	کرتہ سوتی	صدری فلائین	یا کھامہ فلائین یا ریشمی جامسہ
پا جامہ سوتی	پا جامہ برائے شب	رد مال خرد	پا جامہ اولی
پا جامہ سوتی	ٹوپی	ٹوپی فلائین	۲ درجن
۲ درجن	۶ درجن	۶	

ان سے جلد کو گرمی پہنچتی ہے اور آزادی کے ساتھ بوجہ سبک ہونے کے ہاتھ باون چلا سکتے ہیں جو اونکی ایک قسم کی ورزش ہے۔

ہندوستان میں اکثر بچے پھوڑے پھنسی میں بتلار ہتے ہیں اور ہر وقت حرارت رہتی ہے وجہ یہ ہے کہ ناموزون اور غیر مناسب لباس پہنائے جاتے ہیں بعض لوگ انگریزی فیشن کی تقلید میں گروں پر بہت دبیز چنٹین کر دیتے ہیں کرتہ تنگ اور چھت ہوتا ہی جسکی وجہ سے پھیپھڑوں کو اچھی طرح پھیلنے کا موقع نہیں ملتا۔

دن میں پہنے کر جامہ بصورت تنگ کروا ملا *Nicola* یا یاریک ریشمی کپڑوں کے ہونے چاہئیں رات میں پہنے کا لباس بھی ادنی ہونا چاہئے اور اگر موسم بہت گرم ہو تو بلا آستین کی ادنی قمیص پر ہلکے پارچہ کا جامہ شب میں استعمال کرنا چاہئے جاڑے کے موسم میں روئین دار ملائم تولیہ کے اوپر فلائین کا چوکور مربع رومال اوپر سے لپیٹ دیا جائے اوس کو دوپہر اور ۱۸-۱۷ بجے مربع ہونا چاہئے ، ہماری معاشرت ضرورت اور حالت کے لحاظ سے ہندوستانی کپڑے ہی موزون ہیں لیکن یہ خیال سب سے مقدم رکھنا چاہئے کہ لباس ایسا ہو جو سردی اور گرمی کی تکلیف سے بچائے اور اعضا کو آزاد رکھے۔ ہمارے یہاں اکثر لباس تنگ ہوتا ہے جس سے بچوں کی نشوونما پر بڑا اثر پڑتا ہے جامہ بچوں کے لئے جیساکہ بنایا جاتا ہے نہایت موزون ہے پائینچے تنگ نہ رکھے جائیں اور کمربند ڈھیلا ماند ہا جائے بعض لوگ اس قدر کس کر باندھتے ہیں کہ کمر پر نشان پڑ جاتے ہیں۔

کرتا بھی ڈھیلارہنا چاہئے خصوصاً اگر بیان اتنا ڈھیلا ہو کہ آسانی سے پھنسا جاسکے یہ نہیں کہ پھناتے اور اتارتے وقت بچہ روتا اور چلاتا رہے پائے بچا مین رومالی جسکو اکثر لوگ آب دست کی دقت کے سبب سے نہیں لگاتے منہ در ہونی چاہئے بعض والدین ٹپتے دار بہاری بہاری کام کی وزنی اور تنگ ٹوپیاں پہناتے ہیں جسکی وجہ سے پیشانی پر نشان پڑ جاتا ہے یہ بہت مضر ہیں اور سر کو نقصان پہونچاتی ہیں۔

موسم سرما میں بچوں کو موزہ ضرور پہنانا چاہئے ان کو بغیر موزوں کے رکھنا نہیں چھوڑنا۔
جب بیرون چلتا تو جہ پھنسا بھی ضروری ہو لیکن دونوں چیزیں ڈھیلی ہوں۔
پوتڑے پھلیا اور نہا پچے ایسے کپڑے کے ہوں جو پاخانہ پیشاب کو جذب کر سکیں اور بچوں کے بدن کو گرم رکھیں۔

جب مکان سے باہر جائیں تو گرمی ہو یا سردی جو تہ کی تاکید رہے ننگے پاؤں نہ رہنے دیں، ابتدائی دو تین ہفتہ تک دودھ پینے کے بعد پیشاب کرنے کے لئے اوٹھانا چاہئے اور روزانہ صبح و شام آہستہ آہستہ پیٹ ٹی دیا جائے یا صاحبوں کی تپتی گاؤں مگنیا بتا کر امحا کے مخرج میں رکھ دی جائے لیکن شافہ کی حادثہ ٹیسک نہیں جو شہد کھٹنا پانی یا شکر کا شربت نیم گرم پلانا کافی ہوتا ہے یا توڑا سا کیسٹل چٹا دیا جائے یا عرق باویان میں شہد چٹا دیا جائے۔ اماں کی گٹھی جو رائج ہے کبھی بہت نقصان کرتی ہے۔ شیر خشک وغیرہ سے بھی بچ ہو جاتا ہے۔

بچہ کے کٹوے کا گدا گھوڑے کے بالون یا شیش (تنگون) کا ہونا چاہئے
 اوپر موم جامہ بچا رہے بچہ کو علیحدہ سلانا چاہئے کھٹولہ کمرے کے ایک جانب
 ایسے موقع سے بچانا چاہئے کہ بچہ کو سرد ہوا نہ لگے اور نہ وہاں صبح سویرے
 دھوپ آتی ہو۔ دھوپ سے یوں تو اصولاً نفع ضرور ہوتا ہے مگر آفتاب کی تیز
 کرنوں سے بچہ کے آرام میں خلل پڑتا ہے اور نیز آنکھوں کو نقصان پہونچتا ہے
 جس جانب سے ہوا کے جونکے زائد آتے ہوں او دہر ایک پردہ ڈال دینا چاہئے
 لیکن اوسکے ساتھ ضروری ہو اکی آمد و رفت کا انتظام رہے۔ بارش کو موسم میں
 باہر کی جانب کی کھڑکیاں بند کر دینی چاہئیں اور جن اضلاع میں شب کو ٹپکے
 کی ضرورت ہوتی ہے وہاں پنکھا آہستہ آہستہ جلا جاوے تاکہ ہوا زیادہ سرد نہ ہونی پاد۔

اجابت

نوزائیدہ بچوں کی پہلی اجابت میں سبزی مائل سیاہ رنگ کا لہرہ راوہ
 خارج ہوتا ہے جسکو ولادت کے بارہ گھنٹہ کے اندر خارج ہو جانا چاہئے، اگر
 ولادت کے وقت یہ مادہ کچھ خارج ہو گیا ہے تو یقیناً کچھ نہ کچھ توقف سے
 اجابت بھی ہوگی ایسے بچوں کو جو قبل از وقت پیدا ہوتے ہیں اکثر دو دو تین
 دن کے بعد اجابت ہوتی ہے ایسی حالت میں کیسٹر آئل *Castor oil* دینا بھی
 مفید ہوتا ہے۔ ابتدائی تین دن کے اندر ایک دن اور ایک رات میں تین
 یا چار مرتبہ اجابت ہوتی ہے چوتھو دن سے اجابت کا رنگ زرد ہونا شروع

ہو جاتا ہے اور شل پیلی رائی کے ہوتا ہے نہ اوسین ہو جاتی ہے نہ سختی۔ نوزائیدہ بچوں کے پہلی مرتبہ جو مادہ خارج ہوتا ہے وہ ان کے لئے بہت مفید اور صحت بخش ہوتا ہے، اسلئے ولادت کے تین روز کے اندر ہرگز ہرگز کیسٹر آئل بچہ کو پلانا نہ چاہئے اس کے خارج ہونے پر بچہ کو جوٹی بھوک لگیگی، اور وہ یا کسی دوسری غیر مناسب غذا کو پلا کر بچہ کی تسکین کرنی ہوگی، اگر جو بیس گھنٹہ کے اندر اندر مادہ خارج نہ ہو تو دھلے ہو سے صاف کپڑے کی تہ بنائی جائے اور اوسکو گرم پانی میں غوطہ دیکر اطمینان کر لیا جائے اور اوسکا شافہ کیا جائے یعنی صابون اور انڈے کی سفیدی اور تھوڑا سا ہوانمک ملا کر تہی پر لگایا جائے۔ اگر تندرست بچے روئیں تو کنکنا پانی پلا دینے سے خاموش ہو جاتے ہیں لہذا ایک بوتل مقطر پانی یا عرق سولف یا اینٹ الیڈ و اثر *Antacid water* پاس رکھنا چاہئے اور جب روئے تو ایک یا دو چمچ پلا دینا چاہئے جس قدر زیادہ گرم ملک ہوگا اوس قدر زیادہ پانی کی حاجت ہوگی زیادہ پانی پلانے سے بچوں کو قبض نہیں ہوتا اور اسہال میں بھی بہت مفید ہوتا ہے اور بچوں کی قوت بھی گھٹنے نہیں پاتی۔

بعض بچوں کی اجابت پر موسمی ٹمپرچر کے گھٹنے بڑھنے کا اثر بہت ہوتا ہے موسم جب یکایک گرم سے ٹھنڈا یا خشک سے نم ہو جاتا ہے تو بچوں کو سہترنگ کا دست آتا ہے، اور ہندوستان جیسے ملک میں ماؤن کو لازم ہے کہ موسمی تغیر

و تبدیل کے اثرات سے غفلت نہ کیا کریں حالت قبض میں تھوڑی آلو آجائز پریشہ نہ کرنا چاہئے۔ برخلاف اسکے اگر آجابت تھوڑی ہو اور اس میں آنون زیادہ آجائے تو بلاشبہ اندیشہ ناک ہے، جو چھپش کی ابتدائی علامت ہوتی ہے جب آجابت مٹی کے رنگ کی ہو اور پانی کی طرح تیلی اور متعفن ہو تو سوچھضمی کی علامت ہے۔

پیشاب

بچہ جب پیدا ہوتا ہے تو عموماً اس کا مشانہ پیشاب سے بھرا ہوتا ہے اور پیدا ہونے کے چند گھنٹے بعد بچہ پیشاب کرتا ہے۔

ہر روز اُمیدہ بچہ کو ہوشیاری اور خیال سے دیکھ لینا چاہئے کہ اس کو پیشاب آسانی سے ہوتا ہے یا نہیں، اور اگر غلات آسانی کے ساتھ پیشاب ہونے میں مانع ہے تو اس کو ڈھیلہ کر دینا چاہئے غلات کے ڈھیلہ کرنے کے لئے دوسرا یا تیسرا ہفتہ مناسب ہوتا ہے۔

اگر مشانہ پھولا ہوا رہا اور پیشاب نہ خارج ہوا ہو تو بچہ اور ورد کے علامات بچہ ظاہر کرنا شروع کرے گا ایسی حالت میں گرم پانی میں اسخ یا کٹر انچوڑ کر پیٹ اور مشانہ پر رکھنا چاہئے اور اگر تکلیف زیادہ ہو اور پیشاب اس سے بھی نہ اترے تو بچہ کو گرم غسل دینا چاہئے اس سے بچہ بیشتر شب ہی میں پیشاب کر دیتا ہے اور کمین بھجائی ہو اگر اس سے بھی نفع نہ ہو تو ڈاکٹر کو بلا کر کینٹھنڈ کے ذریعہ سے پیشاب کچھ ادینا چاہئے۔

۱۲ ایک آلہ ہے شکل کو مکی سلائی کے

باجو اور تندرست پڑا کٹر بتاے اور سپر عمل کرنا چاہئے۔

بچہ کی جلد

نوزائیدہ بچوں کی جلد بہت پتلی اور ملائم ہوتی ہے اور رنگ گھراسخ ہوتا ہے یہ رنگ جلد ہلکا ہو کر گلانی ہو جاتا ہے، بعضوں کا رنگ زرد مائل بسرخ ہوتا ہے اور جلد پر باریک ملائم روئیں ہوتے ہیں جو جلد جڑ جاتے ہیں۔

قبل از وقت مولود کی جلد کا رنگ سرخ ہوتا ہے تندرست بچوں کی پلگون اور دوسری جگہ پر چوٹے چوٹے داغ ہوتے ہیں لیکن رفتہ رفتہ خود بخود غائب ہو جاتے ہیں، جلد کے نیچے چوٹے چوٹے سرخ دھبے خون کی شریانیں کو سپٹ جانیے نمودار ہو جاتے ہیں وہ بھی عارضی ہوتے ہیں انکا کچھ خیال نہ کرنا چاہئے اگر بڑے ہوں اور نمایاں ہوں تو بعد چند نشتر لگانے سے زائل ہو جاتے ہیں۔

بہت سے نوزائیدہ بچوں کی جلد بہت خشک جھڑی دار اور چوٹے مین سخت ہوتی ہے اور یہ علامت غذا کی خرابی کی ہوتی ہے۔

ایسے بچوں کو کسی حالت میں پانی سے غسل ہرگز نہ دینا چاہئے بلکہ جلد کو دودھ سے صاف کرنا چاہئے اور روزانہ روغن زیتون خوب بدن میں لٹنا چاہئے یہاں تک کہ مثل تندرست بچوں کے جلد معلوم ہونے لگے اور اونگلیوں سے چوٹے مین ملائم اور چکنی معلوم ہو۔

بعض بچوں کے سر پر اسی پیدا ہو جاتی ہے۔ ایک قسم کی خشک شدہ رطوبت

ہوتی ہے جو غیر صحیح جلد سے خارج ہو کر خشک ہو جاتی ہے۔ روغن زیتون۔ یا روغن بادام سر پر خوب دبانے اور بوکرسا و گلیسرین کی اچھی طرح مالش کرنے سے پھر نہیں پیدا ہوتی۔

کثیف سکانات پین رہتے اور مضر صحت جراثیم کے جلد میں داخل ہو جانے سے بچون کے سر پر بفا (تہ) جم جاتی ہے۔ اسی کی پلٹس ہم گھنٹہ تک لگائی جائے اور تمام سر پر اچھی طرح روغن زیتون چھڑ دیا جائے اور تیل میں کپڑا تر کر کے پوشیاری کے ساتھ بفا اور کھرنڈ کو نکال لیا جائے، اگر چائیان ہو جائیں تو باریک کپڑے کی ٹوپی پر گندک کامرہم پھلا کر سر پر لگانا چاہئے اور روزانہ بدلنا چاہئے اگر نوزائیدہ بچہ کمزور اور دبلا پیدا ہوا ہے اور اوسکارنگ مائل یہ زردی ہے اور اوسکی ہتیلیوں اور تلوون یرد ہے پین تو بہ حالت اندیشہ ناک ہے اور فوراً ڈاکٹر کو دکھانا چاہئے کبھی کبھی یہ سرخ، ہتے منہ اور پائخانہ کے مقام پر کئے دن اور کئے ہفتوں کے بعد نمودار ہوتے ہیں ان کا توقع ظاہر ہونا خالی از خطرہ نہیں ہوتا اگر بچے کی جان بچانی ہو تو فوراً ڈاکٹر کو دکھانا چاہئے

ایک اصولی اور اخلاقی احتیاط

ہندوستان میں یہ ایک عام رسم ہے کہ بچہ کی پیدائش کے وقت اعتقاد

اور اقربا کو بلایا جاتا ہے اور یہ رسم ایسی ہو گئی ہے کہ اگر اس وقت اونکو نہ بلایا جائے تو وہ بہت بُرا مانتے ہیں۔ اور اس رسم کی بنیاد یہ معلوم ہوتی ہے کہ زچگی کے وقت چونکہ عموماً مدد کی ضرورت ہوتی ہے اسلئے عزیزوں کو بلالیا جاتا ہے اور یہی سبب ہے کہ اس وقت کے نہ بلانے کی شکایت اس طرح کی جانی ہے کہ ”جب ہمکو تکلیف کے وقت نہ بلایا تو اب ہمیں تقریب میں آنے کی کیا ضرورت“

دراصل یہ رسم اور یہ شکایت بالکل جاہلپنہ قریب کے عزیزوں کو ضرور بلانا چاہیے کیونکہ وہ وقت حقیقتاً تشویش، امید و بیم اور تکلیف کا ہوتا ہے اور اُنکے ہونے سے بہت کچھ تسکین اور سہارا مل جاتا ہے، لیکن آنیوالیوں کو اتنی تمیز ہونی چاہیے کہ بلا ضرورت نہ چہرے کے کمرہ میں نہ جائیں نہ شوغل اور اذحام نہ کریں، ہاں صرف قابلادریک ایسی عورتیں ہوں کہ جن سے نہ بے تکلف ہو میں یہ بات ڈاکٹر وں کے مشورہ سے لکھتی ہوں کہ دس روز تک زچہ کے نزدیک مجمع نہ ہونے دینا چاہیے اور ہر قسم کی کامل احتیاط ہونی چاہیے اس کے استعمال کی تمام چیزیں صاف اور ڈس انفکٹ ہوتی ہیں مستورات کے زیادہ مجمع سے اندیشہ رہتا ہے کہ مضر جویم اس کمرہ میں داخل نہ ہو جائیں پھر اسکو آرام دینا بھی ضروری ہے۔ اسکو زچگی کی حالت کے بعد سکون اور راحت اور خاموشی کی ضرورت ہے ہاں جو لوگ گھر کے ہوں اور کام کرنے اور مدینے کے قابل ہیں جیسے سائنس دان، دیوانی، صحافی، ماہرین، تانی، دادی، چچی، بھتیجی، بہت ہی قریب کے عزیز اگرچہ ان میں کوئی مصافقہ نہیں کیونکہ وہ دردمند و ناگھبرا

مُدیگی لیکن بھی جس کام کو جائین فوراً کر کے باہر چلی آئیں اور خود بھی صفائی کا پورا لحاظ کریں
 کمرہ میں صرف ایک یا دو عورتیں زچہ کے نزدیک خاموشی کے ساتھ بیٹھ سکتی ہیں یہ وہ باتیں ہیں
 جو اگر خفیہ معلوم ہوتی ہیں لیکن زچہ اور بچہ کی آئندہ تندرستی پر بہت بڑا اثر ڈالتی ہیں۔
 عام طور پر بھی ایک سے سم سی ہو گئی ہو کہ ولادت کے بعد عورتیں مبارکباد کیلئے آتی ہیں
 روزانہ اثر دھام ہوتا ہو اور اسپرینو الیون کا اصرار یہ ہوتا ہو کہ زچہ اور بچہ کو دیکھیں بچہ کا
 تو ایک بات ہو کہ ہمارا ایک نیا سمان آیا ہو اُسکے دیکھنے کا اشتیاق ہو وہ ایک نعمت ہو
 جو خدا نے عطا کی ہو خوشی سے اور فرط خوشی سے اُسکے دیکھنے کو جی چاہتا ہو لیکن زچہ کے
 دیکھنے کا اصرار سمجھ میں نہیں آتا یہ تو دوسری زچہ ہو کہ جسکو ہزار مرتبہ دیکھا ہے ،
 پھر جب اُسکے پاس جاتی ہیں تو گھنٹوں بیٹھ کر ادھر ادھر کی باتیں کرنا چاہتی
 ہیں اور جو بچے ہمراہ ہیں وہ علیحدہ شور و غل سے پریشان کرتے ہیں اور غربت بچہ
 لحاظ کے مارے کچھ نہیں کہتی مگر دل ہی دل میں گڑبہتی ہو ، جس گھر میں یہ
 مسرت ہو وہ اگر غریب گھر ہو تو خواہ گھر والے منہ سے کچھ نہ کہیں لیکن اونکو ہماندا
 کی تکلیف ہوتی ہو اسلئے اگر ایسے موقعہ پر ان تمام باتوں کا لحاظ رکھا جائے
 تو خود اُسی عزیز کو آرام ملیگا جسکی محبت سے اُسکے گھر جاتے ہیں ، سمجھدار اور
 پڑھی لکھی عورتوں کو اپنا یہ فرض سمجھنا چاہیے کہ وہ ایسی رسموں میں جو تکلیف کا
 باعث ہیں اصلاحیں کریں ،

باب دوم

بچے کی غذا

قدرتی رضاعت دودھ چھڑانا

قدرتی رضاعت

قدرتی رضاعت میں سب سے پہلے ماں کی احتیاط و پرہیز کی ضرورت ہے
اوسکو تازہ زود ہضم اور سادہ غذا خواہ گوشت ہو یا ترکاری یا سوسی پھل
اعتدال کے ساتھ کھانا چاہئے زیادہ گوشت اور وہ بھی بغیر ترکاری کا، گرم شوبہ
پر تکلف غذا، گاجر، سلاو، بغیر کچی ترکاریاں، دال، اور ہر قسم کی غذا
جو ذہن میں آتی ہے، اور تیز چائے، کافی، اور شراب وغیرہ سے پرہیز کرنا چاہئے
یہ بات پہلے بیان کر دی گئی ہے کہ نوزائیدہ بچہ کو ابتدائی دودن تک
بہت تھوڑی غذا کی حاجت ہوتی ہے اور یہ تھوڑی غذا ماں کے پستان سے
جو پہلا دودھ اُترتا ہے بچہ کو پہونچتی ہے اور یہ غذا کیا بلحاظ بچہ کے ہاضمہ کے
اور کیا بلحاظ اوسکی ضرورت کے بہترین غذا ہوتی ہے، یہ امر تسلیم شدہ ہے
کہ بچے کی اوائل عمری اور خصوصاً پہلا سال نہایت ہی توجہ کا مستحق ہے،
پیدا ہوتے ہی بچہ کے پھیپڑے بلا تکلف ایک نیا اور ضروری فعل کرتے ہیں،

لیکن ہاضمہ دو سال کی عمر تک اونکی زندگی کا معمولی فعل نہیں ہوتا دودھ ہضم کرنے کے بعد بھی روٹی کمانے کے وقت تک کا زمانہ بچے کے واسطے مصیبت کا زمانہ ہوتا ہے۔ لیکن بچہ اس حد پر پہنچ کر زندگی کا ایک مستقل درجہ اختیار کر لیتا ہو اور گواہی دے کہ آئندہ نشوونما توجہ کی محتاج ہے لیکن جان کا تحفظ نہیں رہتا، اس حد پر پہنچنے سے پہلے بچہ کو بڑی بڑی مشکلات کا سامنا کرنا ہوتا ہے، سال اول کے بعد بچہ کی زندگی میں ہر ماہ کا اضافہ موت کے خطرات کو کم کرتا رہتا ہے، اس کتاب کی غایت صرف یہ ہے کہ اس امر کو واضح کرے کہ بچوں کی پرورش میں محض معمولی احتیاط کی ضرورت ہے۔

حتی الامکان مان ہی بچہ کو دودھ پلانے کیونکہ یہ طریقہ سیکڑوں خطرات اور تکالیف سے نجات کا باعث ہوتا ہے اور فطری خوراک کا معاوضہ بڑی سے بڑی احتیاط سے بھی پورا نہیں ہو سکتا، علاوہ اس غذا اور جوش دیے ہوئے سادہ پانی کے دوسری کوئی چیز بچہ کے منہ یا شکم میں نہ پہنچائی جائے نہ کوئی شربت نہ مرکبات، نہ روغن (یعنی چکنائی وغیرہ) نہ کھٹائی اور نہ کوئی دوا دیجئے خلاصہ یہ کہ کوئی چیز بلا ڈاکٹر کے حکم کے کبھی نہ دیجائے، ولادت کو بعد اول ۴ گھنٹہ میں تین مرتبہ چند قطرے دودھ کے اس کے پیٹ میں جو جاتے ہیں وہ نہ صرف غذا کا کام دیتے ہیں بلکہ ٹیسٹین کا اثر کر کے آنتوں کو صاف کرتے ہیں لیکن اگر کسی وجہ مان کچا دودھ نہ دیا جاتا تو بچہ کو توڑا کیسے آئے گا *Castor oil* دیدینا چاہئے

جو صرف ابھگی سے تالو پر منہ کے اندر لگا دینا کافی ہے۔

شب میں بچہ کو دس بجے سے پانچ بجے صبح تک سونا چاہئے اگر اس کی عادت ابتدا ہی سے ڈالی جائے اور اس درمیان میں چھاتی سے نہ لگایا جائے تو آئندہ چل کر مان بہت سی تکلیفوں سے بچ جائیگی، ممکن ہے کہ ابتداء عادت ڈالنے میں کچھ تکلیف ہو اور بچہ رات کو جاگ اٹھے اور رونا شروع کرے ایسی صورت میں ایک چمچ کنکنا پانی پلا دینے اور نیچے کارو مال بدل دینے یا دوسری کروٹ سلا دینے سے بچہ پھر سو جاتا ہے لیکن یہ عادت ڈالنا مشکل ہے تاہم جب تک بچہ روے نہیں شب میں اوٹھا کر دودھ نہ دینا چاہئے۔ اگر بچہ چل چلا اٹھے تو اوس کو پانی یا دل واٹر یا اور اسی طرح حسب مزاج و ضرورت عرق وغیرہ دیکر یا بہلا کر رکنا چاہئے چار گھنٹہ سے کم میں دودھ دینا بچہ کی تندرستی کو خراب کرتا ہے، اسلئے دس بجے پھر چار گھنٹہ بعد ۲ بجے پھر چار گھنٹہ بعد ۶ بجے دودھ دینا چاہئے اس سے زیادہ شب کو نہ دیا جائے جس قدر بچہ اوقات معینہ کے ساتھ دودھ پینے کا عادی ہو جائے اوس قدر اچھا ہوتا ہے لیکن دودھ یا غذا کی مقدار ہر بچہ کے لئے یکساں نہیں ہوتی مثلاً ایک تندرست اور مضبوط بچہ زیادہ دودھ پئے گا اور زیادہ عرصہ کے لئے فارغ ہو جائے گا۔ بمقابلہ ایک کمزور بچے کے جو کم دودھ پئے گا کیونکہ اوس میں کم دودھ ہضم کرنے کی طاقت ہے۔ دن میں بچے دو دو گھنٹہ کے بعد آسانی سے دودھ

پینے کے عادی ہو جاتے ہیں ابتدائی مرتبہ صبح ۶ بجے اور آخری مرتبہ شب میں ۱۰ بجے پلانا چاہئے اور شب کی دو باریاں چوڑ دینی چاہئیں اور بچہ جب تین ماہ کا ہو جائے تو تین تین گھنٹہ کے بعد دودھ پلانا چاہئے چوتھے مہینہ میں اکثر بچے صرف پانچ ہی بار دودھ پلانے سے مطمئن رہتے ہیں بچوں کو شب میں آٹھ گھنٹہ سونا چاہئے پانچویں مہینہ کے بعد تندرست بچہ کو دن میں چار مرتبہ دودھ پلانا کافی ہوتا ہے۔

اگر کوئی بچہ پندرہ بیس منٹ میں دودھ سے سیر ہو جائے اور اس کے بعد بہت جلد اس کو اشتہانہ معلوم ہو اور پینے کی حالت میں بے چین ہو کر نہ روے اور اجابت بھی باقاعدہ ہو تو اس سے سمجھ لینا چاہئے کہ مان کے دودھ کی حالت اور مقدار قابل اطمینان ہے۔

دودھ پلانے کے بعد بچوں کو سلا دینا چاہئے لیکن بعض عورتوں کا قاعدہ ہے کہ وہ دودھ پلانے کے بعد بچوں سے کھیتی ہیں اور بعد ازاں گوارہ میں بلا کر سلائی ہیں اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ دودھ اچھی طرح ہضم نہیں ہوتا اور معدہ میں خراش پیدا ہو جاتی ہے اگر مائیں اپنے بچوں کو ان تکالیف سے محفوظ رکھنا چاہتی ہیں تو اوقات معینہ کے خلاف دودھ نہ پلائیں اور نہ رونے پر چپ کرنے کے لئے دودھ دینے کا قاعدہ پرورش کی اہمیت ہمیشہ پیش نظر رکھنی چاہئے مان اور بچہ دونوں کو فائدہ کے لئے یہ نہایت ضروری ہے کہ پابندی اوقات کی عادت ڈالی جائے ، اگر بچہ کو ابتدا سے پابندی اوقات کا عادی کیا جائے تو اس زحمت سے جو کمسن مان کو اکثر

ایام رضاعت میں ادھٹا نا پڑتی ہے اور جس کا اور اسکے جسمانی اور اعصابی قوت پر زیادہ اثر پڑتا ہے محفوظ رہ سکتی ہے یا اس زحمت میں کمی ہو سکتی ہے +

بعض اوقات بچے ہضم میں فتور ہونے اور ریلج کا غلبہ ہونے کی وجہ سے بھی رویا کرتے ہیں جس قدر زیادہ اور جلد بلیغ ہو کو دودھ پلایا جاتا ہے اسی قدر اس کے شکم میں زیادہ درد ہوتا ہے اور ہاضمہ میں فتور آ جاتا ہے اور آخر کار متلی ہوتی ہے اور دست آنے لگتے ہیں بچے تو درکنار اگر زیادہ عمر والے بھی خلاف اوقات غذا کھاتے رہیں تو اس قسم کی کالیف میں مبتلا ہو جاتے ہیں ، بعض بچوں کو شمع مع میں دودھ ہضم نہیں ہوتا اور بلا کسی خاص وجہ کے رویا کرتے ہیں لیکن دودھ اگر پابندی سے پلایا جائے تو بعد چند سے ہاضمہ درست ہو جاتا ہے اور شکایت رفع ہو جاتی ہے، دودھ پلانے کے قبل یہ احتیاط بھی رکھنی چاہئے کہ جب دودھ پلایا جائے تو پہلے پستان کے سر کو گرم پانی یا بورکیشن *Boric lotion* سے دھو لیا جائے اور جب دودھ پی چکے تو بچے کا منہ ایک صاف اور ملائم کپڑے سے جو سفید اور بغیر کلفت کا ہو خوب پونچھ لیا جائے تاکہ دودھ کا کوئی اثر باقی نہ رہے اور اگر پلانے کے قبل بھی یہ عمل کیا جائے تو بہت اچھا ہے دودھ پینے کے بعد اگر بچہ کو تھوہ جاتے ہو جائے تو سمجھنا چاہئے کہ دودھ میں چربی کا جز زیادہ ہے ایسی حالت میں قبض دودھ پلانے کے ایک چمچ قطرہ پانی یا لائم واٹر *lime water* کا پلانا چاہئے تاکہ دودھ میں حل ہو کر ہضم میں مدد کرے اگر تھوہ

دودہ پلانے کے بعد بچہ کو ہاتھ کے سہارے کچھ عرصہ تک بٹھایا جائے تو ریاخ
خارج ہو جاتے ہیں اور نفع شکم کی تکلیف کا اندیشہ نہیں رہتا۔ گھنڈیوں کے
پاس پستان میں جمع شدہ دودہ سے بھی بعض مرتبہ بچہ کو متلی ہو جاتی ہے
اس صورت میں پلانے کے قبل دبا کر یا آلہ شیر کش کے ذریعہ سے اس
جمع شدہ دودہ کو قریباً دو چمچ بھر نکال دینا چاہیے۔ اگر بچہ کی پیدائش
سے چند ہفتے قبل ہی سے پستان او کلون یا وس کی۔

Camde-lologne or spirit lotion

کے پانی سے دھوئی جایا کرے تو اس کے پکنے کا اندیشہ نہیں رہتا
اسطرح بورک لوشن *Boric lotion* سے بھی دھونا مفید

زمانہ رضاعت میں ایام شروع ہو جانے سے مان کا دودہ بچہ کو نا موافق
ہوتا ہے لیکن بچہ کو غذا کی ضرورت ہے اسلئے مناسب یہ ہے کہ گا
کے دودہ میں ہوزن پانی ملا کر بچہ کو پلا یا جائے اور اس عرصہ میں
دودہ کش شیشی سے مان اپنا دودہ نکالتی رہے تاکہ خشک نہ ہو جائے
جب ایام سے فراغت ہو جائے تو پھر اپنا دودہ پلانا شروع کرے۔

لیکن زمانہ ایام میں بھی اگر کم مقدار میں دودہ پلاتی رہے یعنی اگر
دن میں آٹھ مرتبہ دیتی تھی تو ان دنوں میں چار مرتبہ پلا ایسی صورت میں بھی
دودہ بچے والی شیشی کی ضرورت نہوگی البتہ اگر بچہ کو کسی وجہ سے نقصان پہونچتا ہو معلوم

ہو تو بالکل بند کر دیا جائے اور بعد فراغت ایام پلایا جائے گا تو کے دودھ پلانے میں دودھ کی احتیاط اور شیشی کی صفائی کا بہت زیادہ خیال رکھنا چاہئے۔ ٹھنڈا یا بچا ہوا دودھ ہرگز نہ دیا جائے ہر مرتبہ تازہ دودھ بنا کر دینا چاہئے۔

شمار و اعداد سے صاف ثابت ہو گیا ہے کہ بمقابلہ مصنوعی رضاعت کے فترتی رضاعت بچوں کے لئے زیادہ مفید ہوتی ہے اور اس کا اثر بچوں کی نشوونما اور عام تندرستی پر بہت اچھا پڑتا ہے، اسلئے نہایت اچھے اور نازک ماؤں کو بھی گروپر طور پر نہیں تو قین چار مہینے تک کچھ نہ کچھ دودھ پلانے کی کوشش ضرور کرنی چاہئے اور اگر دودھ کافی مقدار میں نہ ہوتا ہو تو شیشی سے ہی دودھ پلاتی ہیں لیکن ایسا کسی نہ کریں کہ ایک ہی وقت میں اپنا دودھ پلاتے پلاتے شیشی کا دودھ پلانے لگیں۔ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ ماں کو دودھ پلاتے ہوئے پندرہ بیس منٹ بھی نہیں گزرتے کہ داوی نانی کی پکار شروع ہو جاتی ہے کہ بچہ کا پیٹ نہیں بہر تا شیشی کا دودھ پلایا جائے اور ماں ہب جا ہلا نہ حکم کی تعمیل کے لئے مجبور ہو جاتی ہے اول تو دودھ کی کمی اور زیادتی کو ماں ہی خوب سمجھ سکتی ہے جو اپنا خون پلاتی ہے انا۔ دوا۔ نانی۔ داوی کو کیا معلوم دوسرے اوپر تلے انسان اور جانور کے دودھ دینے سے سخت نقصان کا احتمال رہتا ہے۔

دونوں قسم کے دودھ پلانے میں کم از کم دو گھنٹہ کا وقفہ ضرور ہونا چاہئے۔ مانا کہ ماں کا دودھ کم ہے لیکن چار گھنٹہ کے وقفہ میں بخوبی اوتر آتا ہے۔ اگر اس میں کمی

دیکھی جاوے تو چہ گنٹہ میں مان کا دودھ دیا جائے اگر دو مرتبہ مصنوعی، اور ایک مرتبہ مان کا ہو تو یہی وقفہ کافی ہوگا، لیکن یہ خیال رکھنا چاہو کہ مان جب قدریر میں دودھ پلانگی اس قدر دودھ کی پیدائش کم ہوگی، اس لئے مان کے دودھ پلانے میں ہم گھٹے سے زیادہ وقفہ نہ مانا چاہئے، ایسی صورت میں جب کہ مان خود یہ خیال کرے کہ میرے دودھ سے ہم گھٹے کے بعد بھی بچے کا پیٹ نہیں بہرتا تو اس کو اپنا دودھ بالکل چڑا دینا چاہئے اور نو عمر لڑکیوں کا جو تیرہ یا چودہ سال کی عمر میں مان بن جاتی ہیں پہلوٹی کے بچے کو دودھ نہ پلانا ہی مناسب ہے کیونکہ وہ خود پورے طور پر مان بننے کے لائق نہیں ہوتیں اور نئے اعضا میں کمزوری ہوتی ہے، اور دودھ کثرت سے ہوتا ہے جس میں پلانے سے اور بھی زیادتی ہو جاتی ہو پستان کے سرے پورے طور پر مکھلے ہوئے نہیں ہوتے اور کم عمری کی وجہ سے ایسے کاموں میں فطری طور پر الگساٹھ ہوتی ہے اس لئے سروں کے پھٹنے کا اور کمزوری رہنے کا اندیشہ ہوتا ہے جو سخت خطرناک ہے جو مائیں چاہتی ہیں کہ ایک سال تک بچوں کی پرورش ایچو دودھ سے کریں اور دودھ بھی خوب ہو تو ان کو لازم ہے کہ چار پانچ مہینے تک گھر سے باہر نہ جائیں بلکہ آرام کیا کریں اور ہر قسم کی محنت اور سخت ورزش سے ہم پرہیز رکھیں -

بہت سی عورتیں چار مہینے کے بعد دودھ پلانے سے معذور ہو جاتی ہیں بلاشبہ ان کی معذوری کا بہت بڑا سبب ورزش اور محنت ہے

تکان، گرمی یا پریشانی اور اضطرابی حالت میں دودھ پلانے سے بچہ چڑچڑا ہو جاتا ہے اور اس کے مزاج میں ضد پیدا ہو جاتی ہے بعض اوقات صرف اسی باعث سے بخار ہو جاتا ہے جو مہلک ثابت ہوتا ہے۔

میں نے کسی اخبار میں دیکھا تھا کہ ایک عورت جو اپنے بچہ کو دودھ پلاتی تھی اسکا شوہر پردیس میں تھا ناگاہ تار آیا کہ اسکا بچہ ایک انتقال ہو گیا عورت کو شوہر کی موت اور اپنی بے دارنی کا سخت صدمہ ہوا اس صدمہ کے باعث رونا پیٹنے لگا، اور اسی حالت میں بچہ کو بھی دودھ پلایا اس بچہ کو بخار چڑھا اور کنولشن "Convulsion" میں مبتلا ہو کر مر گیا۔

نئے بچے کے نازک اعصاب اور جسم پر مان کی قلبی حالت کا عکس پڑتا ہے جس قدر زیادہ قلبی یا جسمانی محنت مان کرتی ہے اسی قدر مان کے دودھ میں چکنائی کم ہوتی ہے۔

دودھ اگر گھٹنا شروع ہو گیا ہے تو اس کے بڑھانے کی بہترین تدبیر یہ ہے کہ چند روز آرام کیا جائے اور ہر قسم کی محنت اور مشقت اور قلبی تردد اور تفکرات سے پرہیز کرنا چاہئے۔

بعض وقت جب کہ مائیں یہ دیکھتی ہیں کہ ہمارے دودھ کم ہے تو قسم قسم کی عطاسوں کی دوائیں دینا کی زیادتی کے لئے پتی ہیں اور بالعموم ایسے نسخے بوڑھی عورتیں

بتاتی ہیں اور ایسی دواؤں سے بچوں کو نقصان ہوتا ہے اور بعض وقت ماؤں کو اپنی جان کے لئے پڑ جاتے ہیں۔ اسکے متعلق ایک قصہ مجھ کو یاد آیا کہ ایک آسودہ حال بی بی جو نہایت محبت والی ماں تھیں باوجودیکہ وہ ایک اناکی جگہ دودھ اٹائی کہ تھیں لیکن بچوں کی تندرستی اور فائدہ کے واسطے انکی دلی خواہش تھی کہ وہ خود اپنا دودھ اپنے بچوں کو پلائیں پہلوٹی کے وقت انکے دودھ کثرت سے ہوا لیکن کچھ تو بہت احتیاطیوں کی وجہ سے اور کچھ سرون میں تخلیف ہونے کی وجہ سے وہ دودھ نہ پلا سکیں اندیشہ یہ ہوا کہ دودھ کی زیادتی کے سبب سے کہیں بچہ نہ جائیں اسلئے وہ ضداد استعمال کئے گئے جو ایسی حالتوں میں لگائے جاتے ہیں جن سے دودھ خود بخود تنہر جائے اور زیادتی سے رگون میں بیجے لیکن دودھ کی کثرت تھی اور وہ خشک نہیں ہوتا تھا اسلئے ڈاکٹر نے بھی خشک ہونے کی کوئی دوا پلائی جس سے دودھ خشک ہو گیا جب دوسری اولاد ہوئی تو باوجودیکہ دودھ کی کمی تھی مگر ماں نے خود پلانا شروع کیا لیکن غریب پر ہمیشہ بزرگوں کی خطی رہتی تھی اور وہ جاہل خادماں جو خود ان بیوی کی کھلائی تھیں ہمیشہ چچ کیسا کرتی تھیں۔

یہ بھی ایک مصیبت ہے کہ ہندوستان میں شرم و حیا کی وجہ سے بہوئیں ساسون کے اور بٹیاں ماؤں کو سامنے زیادہ دخل نہیں دیتیں اگرچہ یہ شرم و حیا پسندیدہ بات ہے لیکن نہ اس درجہ کہ وہ اپنی ٹیلیفون کا اظہار ہی نہ کر سکیں

بزرگوں کو بھی ایسے موقعوں پر اونکی تکلیف و حالت کا خیال رکھنا چاہئے تاکہ بغیر کسی تکلیف کے وہ شرم و حیا قائم رہ سکے۔

غرض ان بی بی کے لئے روز چھپچھپ رہتی تھی کہ مان کے دودھ کم ہے، اور جیسے ہی مان اپنی گود سے بچہ کو علیحدہ کرتی بمشکل آدھ گھنٹہ گزرتا کہ دودھ پلانے کیلئے ان کی گود میں دیدیا جاتا اور پھر انا کے دودھ پر ایک گھنٹہ تک اکتفا کر کے مان کو دیا جاتا خدا خدا کر کے اسی طرح پانچ مہینے گزرے، پاستی ہوئی، اب کیا تھا اب تو گویا بچہ کی روزہ کشائی ہو گئی، انا اور مان کے دودھ پلانے میں جو گھنٹہ آدھ گھنٹہ کا وقفہ ہوتا تھا وہ بھی جاتا رہا اور اوسکو امان جان کی کھلائی نے جو اس وقت بچہ کی کھلائی تھیں، ارا روٹ سا گود اندر گامے کے دودھ سے اوس وقفہ کو پورا کرنا شروع کر دیا مان کو اولاد کی پرورش کا پہلا تجربہ تھا کیونکہ پہلوٹی کا بچہ اپنی سنہال میں پل رہا تھا جیسا کہ اکثر خاندانوں میں ہوتا ہے۔ بچہ کا باپ زیادہ دودھ یا ارا روٹ وغیرہ دینے کو منع کرتا تھا تو گھر والے یہ کہہ کر کہ مروچون کی پرورش کیا جانیں ٹال دیتے تھے اگر زیادہ تاکید ہوتی تھی تو کھلائی خادمہ چوری چوری اپنا کام کرتی تھیں بچہ کی صحت خراب ہوتی جاتی تھی جو کچھ کہلایا جاتا تھا جزو بدن نہیں ہوتا تھا، ہرے ہرے دست ہوتے تھے، انا امان ہمیشہ چورن پہاکتی تھیں بچہ کو سہماگہ وغیرہ دیا جاتا تھا غرض نو ماہ تو اسی طرح گزر گئے پھر دانتوں کا زمانہ

لے جب بچہ پاؤں کو سہارو کرکڑا ہونے لگتا تو کہہ رکھا کہ سکوچا تو میں اور اعزاء اقربا کی دعوت کی جاتی ہے۔

آیا یہاں وہی کثرتِ غنہ کی حالت رہی بچہ ہی اسکا عادی تھا ذرا ذرا
 مین غذا کا طالب ہوتا تھا آہستہ طبیعت مضمحل ہونا شروع ہوئی گیا یہ یوں مہینہ
 ایسا شدید بیمار ہو کہ خدا ہی نے بچایا، دست بیہوشی اور بخار کی کچھ حد نہ تھی
 غرض تین ہفتہ اس طرح گزرے زندگی تھی جو بچہ گیا اب کسی وجہ مان دودھ پٹر چکی
 تھی اور انا دودھ پیتی تھی اب اس غریب کو کہلائی ان جبراً ایسی غرائز میں ہی تھیں کہ دودھ نہ پڑتا
 دستوں کی مرض بہرہ گزرتا ہو کر نوکری چھوڑ کر مجبور ہوئی آخر سا جبراً دھوکے دوسری
 انا بلائی گئی اس کے دودھ ہی نہ تھا مجبور آپ کے کا دودھ پٹر ادا گیا اور وہی معمولی غذا
 اراروٹ وغیرہ کی رہی جو دودھ پینے کے حالت میں تھی، خدا کے فضل سے
 بچہ کی تندرستی اچھی ہو گئی پھر دوسرا فرزند ہوا جس کو مان نے خود دودھ پلایا اور
 انا برائے نام رکھی گئی چند نسخے جو اطبا کے بتائی ہوئی تھے نوش کئے دودھ بھی بچہ
 ہو گیا اور میرے خیال میں دودھ کے بڑھنے کی بڑی وجہ یہ ہوئی کہ صرف مان ہی نے
 دودھ پلایا اور وہ احتیاطین جو اس زمانے میں کی جاتی ہیں عمل میں لائی گئیں جس کا
 نتیجہ یہ نکلا کہ بچہ ابتدا ہی سے تندرست اور قوی رہا۔ ساتویں مہینہ کہٹ کہٹ نہت
 نخل آئے اور نو مادہ کا ہو کر پاؤں چلنے لگا جب تک طبیب کی بتائی ہوئی دوائیں
 پین کوئی نقصان نہیں ہوا لیکن ایک روز ایک عورت نے ایک لاسم جڑی
 لا کر دی اور یہ کہا کہ اس کو پیکر ایک تولہ پھٹکری اور دودھ کے ساتھ پیا جائے
 اگرچہ دودھ اچھا تھا بچے کا پیٹ بہر تاتا تھا، لیکن غریب نے پہلے بچے پر ساس نندون کے

طرح طرح کے طعنے سے تھے۔ اور یہ بات جسکو عام طور پر سب عورتیں جانتی ہیں کہ دودھ کے کم ہونے پر ہماری ہندوستانی بیبیاں کیا کیا کھتی ہیں، آئندہ دودھ کم ہونے کے ڈر سے غیرت والی بی بی نے ان چیزوں کا پینا منظور کر لیا۔ مگر کسی پر ظاہر نہ ہونے دیا لیکن چونکہ عقل نہ تھی جب ایک تولہ پٹنگری دیکھی تو عقل نے یہ ہدایت کی کہ آج صرف ایک ماشہ پی کر تجربہ کیا جائے، اسوقت شوہر بھی گھر پر موجود نہ تھا، دو چار روز کے واسطے کہیں چلا گیا تھا پیتے کے ساتھ ہی غریب کو اسقدر تھے ہوئیں کہ انتہا نہ رہی، کوئی سو پر نو بت پہنچی ہوگی شبکل تمام شام تک قے بند ہوئیں، گھر کے لوگ سب حیران تھے کہ ماجرا کیا ہے۔ خدا خدا کر کے آرام ہوا مگر چند روز تک طبیعت بہت مضحل رہی۔

اسی طرح اور ایک مرتبہ سرس مولیٰ کمانے سے دودھ تو بیشک زیادہ ہو گیا لیکن اس شدت کا زکام ہوا کہ غریب پریشان ہو گئی اس مثال کو پیش نظر رکھ کر ہمیشہ عورتوں کو چاہئے کہ طیب یا ڈاکٹر کے مشورہ سے دوا کھائیں اور کبھی عطائی دوانہ کرنا چاہئے، دیکھو اگر وہ تولہ بھر پٹنگری کھا لیتی تو غالباً اوسکی جان ہی جاتی رہتی۔

غذا کا اثر بھی مان کہ دودھ پر بہت ہونا ہی اور اوسکی اصلاح کر لینے سے وہ کی مقدار اور تاثیر بہتر ہو جاتی ہے، اور "مالٹ ایکسٹریکٹ"، *Malt extract* انٹری اور دودھ استعمال کرنے سے دودھ بڑھتا ہے، غذا میں کسی خصوصیت کی ضرورت

نہیں ، البتہ عام احتیاط شرط ہے دریائی جانوروں کے گوشت ، پیاز ، کرم کلمہ اور تیز مسالہ دار چٹ پٹے کمانوں سے احتیاط رکھنا چاہئے بہتر غذا وہ ہے جس میں نشاستہ کا جز زائد ہو مختلف قسم کی غذا سپٹ بہر کر کھانا چاہئے ، لیکن اوسی حد کہ معدہ ہضم کر سکے ۔

چونکہ دودھ پلانے والی مان کو پیاس زیادہ معلوم ہوتی ہے اسلئے پانی زیادہ پیا جاتا ہے ، لیکن پانی کی احتیاط بہت ضروری ہو ، پانی صاف اور خالص ہو اور ہمیشہ یاد رکھنا چاہئے کہ جو پانی احتیاط کے ساتھ صاف نہیں کیا جاتا اور استعمال میں آتا ہے وہ نہایت مضر ہوتا ہے ، خواہ کچھ بھی خرچ ، اور کتنی ہی محنت کیونکہ صاف پانی استعمال کیا جائے ، زچاؤن کے لئے جوش دئے ہوئے اور فلٹر کئے ہوئے پانی کی سخت ضرورت ہے اور اس امر کی بھی احتیاط رکھنی چاہئے کہ وضع حمل کے بعد ٹھنڈا پانی نہ دیا جائے ۔

پینے کا پانی ہمیشہ صاف کنوئین ، بتے ہوئے چٹے یا دریا سے حاصل کیا جائے دریا سے جو پانی لیا جائے اوس میں بھی احتیاط رکھی جائے اکثر کناروں پر جو پانی ٹھہرتا ہے وہ نہ لیا جائے روان پانی لیا جائے ۔

اون کنوئین کا پانی جن میں پتے وغیرہ گر کر مڑتے رہتے ہوں قابل استعمال نہیں ہوتا ، بہر حال پانی کے نقصانات دور کرنے کا طریقہ سب سے بہتر یہ ہے کہ اوسکو جوش دیکر فلٹر کر لیں ۔

لکڑی کی گھڑونچی پر اوپر تلے مٹی کے تین گھڑے رکھے جائیں اوپر کے گھڑے کو صاف کوئلے سے آدھا بھر دین بیج کے نصف گھڑے مین دریائی صاف کی ہوئی ریت بھری جائے۔ تیسرا گھڑا پانی کے لئے خالی رہے، اوپر کے دو گھڑوں کی پینڈی ایک ایک سوراخ رکھا جائے اور پانی کو اوپر کے گھڑے مین بھر دین جو فطر ہوتا ہوا نیچے کے گھڑے مین بھر جائے گا ان گھڑوں کو سوراخ دار چنیوں سے ڈھانک دین اس طریقہ سے پانی ٹنڈا، اور خوش ذائقہ بھی رہتا ہے اور جوش کرنے سے جو بد مزگی پیدا ہو جاتی ہے وہ بھی جاتی رہتی ہے۔

دو دو مہینے کے بعد یا تو ان کو ٹلون کو بدل ڈالیں یا صاف کر کے دھوپ مین سکھائیں، اور پھر استعمال کریں، چھ ہفتہ بعد ریت اوپر سے نکال ڈالنی چاہئے اور تین مہینہ کے بعد ریت بدل دینی لازم ہے، لیکن زیادہ محتاط آدمی اس قدر احتیاط اور کرتے ہیں کہ گھڑوں کو جلد جلد بدلتے رہتے ہیں، اور ریت ہر دو سرے تیس دن جوش دی جاتی ہے، اور کو ٹلون کو اچھی طرح دھو کایا جاتا ہے، اور پانی کو پینٹنگٹ آف پوٹاش *Potash Permanganate* اور تھوڑی سی سفورک ایسڈ *Sulphuric acid* مین جوش دے لیتے ہیں اسکے علاوہ اور بھی قسم قسم کے بہترین فطر ملتے ہیں لیکن ان طریقوں پر وہی لوگ کاربند ہو سکتے ہیں جو امیر اور رئیس ہیں، غریبوں کے لئے تو یہی احتیاط کافی ہے کہ پانی چھان کر صاف اور قلعی ہو

برتن میں جوش دیکر ٹھنڈا کر لین اور مٹی کے گھڑون میں رکھ دین ، البتہ گھڑون کو روزانہ دھوا لیا جائے تاکہ تلی میں جو کچھ گرد جم گئی ہو وہ صاف ہو جائے ، اور تیسرے چوتھے دن ان گھڑون کو سوندھالین اور جہانتک ممکن ہو جلد جلد گھڑون کو بدلتے رہیں ۔

جو مائیں گائے وغیرہ کا دودھ پیتی ہیں اونکو دودھ کی اتنی مقدار استعمال کرنی چاہئے کہ دوسری غذا ترک نہ ہو جائے اور جس جانور کا دودھ پیا جائے اس کی نسبت پہلے سے اس امر کا اطمینان کر لینا چاہئے کہ وہ بیمار تو نہیں ہے اور اُس کے رہنے کا مقام صاف رہتا ہے یا نہیں ، اور صاف طریقہ سے احتیاط کے ساتھ دوا جاتا ہے یا نہیں ، ورنہ اسکی خرابی مان کے دودھ پر بھی اثر ڈالیگی ، جو بچے کی صحت کے لئے سخت مضر ہے ، بچے کے لئے مان کے دودھ سے بہتر کوئی غذا نہیں ہے دوسرے قسم کے دودھ اور غذا کا مقابلہ کسی طرح شیر مادر سے نہیں ہو سکتا جو قدرت نے بچے کے لئے بنایا ہے ، اور صرف اوسی میں وہ تمام طبی شرائط موجود ہیں جو نمو اور صحت قائم رکھنے کے لئے ضروری ہیں ، مان کا دودھ ہمیشہ یکساں نہیں رہتا اور نہ اسکا کوئی ایک سیار قرار دیا جاسکتا ہے ، مان کی غذا اور بچے کے نمو کے لحاظ سے اوس میں قدرتی طور پر تغیر ہوتا رہتا ہے پس مان کے دودھ میں ایسے اجزاء شامل ہوتے ہیں جنکی ضرورت بچوں کو ہوتی ہے چونکہ غذائیں بدلتی رہتی ہیں اسلئے بچے کے ہاضمہ پر انکا اثر اچھا پڑتا ہو اگر کوئی مان

دیدہ و دانستہ اپنے بچے کو ایسی نعمت سے محروم کرے جس نعمت کو کہ قدرت نے
 بدرجہ غایت احتیاط اور ہوشیاری کے ساتھ خاص کر اوسے کے لئے بنایا ہو
 اور اوسکے بنانے میں ضروریات کا پورے طور پر لحاظ کر لیا ہو، اور بچے کو تکلیف
 یا بیماری ہو جائے تو چند ان تعجب نہونا چاہئے۔

ماؤں کو خود فیصلہ کر لینا چاہئے کہ وہ دودھ پلانے کے قابل ہیں یا نہیں ،
 اور نہ ماؤں کو دایوں کی رائے پر چلنا چاہئے ، اکثر ایساں محض خوش کرنے کیلئے
 یا رضاعت کی مشکلات سے بچانے کے لئے کہہ دیا کرتی ہیں کہ دودھ بچے کو موافق
 نہیں ہے ، اور ترغیب دلاتی ہیں کہ دودھ پلانا ترک کریں ، صرف تجربہ کار ڈاکٹر
 یا طبیب اسکا فیصلہ کر سکتا ہے کہ رضاعت سے بچے اور ماں کو کہاں تک نقصان
 ہو سکتا ہے ، عقل مند ڈاکٹر یا طبیب سب سے پہلے ہوشیاری کے ساتھ اہل و عیال
 حالتوں پر غور کرے گا اور کوشش کرے گا کہ جو خرابیاں مان کے دودھ پلانے سے
 پیدا ہوں انکو دور کر دے۔

انٹا کا دودھ

اگر کسی وجہ سے طبی اصول کے مطابق قبل ولادت ہی ڈاکٹر یا طبیب کی رہنمائی
 مان کا دودھ بچے کے لئے مناسب نہ ہو تو لازم ہے کہ نوان مہینہ شروع ہوتے ہی
 دایہ مقرر کر لی جائے اور کم از کم ہفتہ عشر قبل اوسکو اپنے یہاں رکھ کر اوسکی غذا

لباس ، ورزش وغیرہ کی نگرانی اور احتیاط شروع کر دیجائے۔

عموماً دودھ پلانے والی آٹا آسانی سے دستیاب ہو جاتی ہے ، اور باوجود کسی سقم کے بھی آٹا کے دودھ سے اکثر بچے بمقابلہ گائے وغیرہ کے دودھ یا کسی دوسری غذا کے بہت زیادہ موٹے ہو جاتے ہیں۔ آٹا کے انتخاب میں ہوشیاری سے کام لینا چاہئے۔

آٹا کا بچہ تندرست ہو ، پھوڑے پھنسیاں نہوں ، اور اوسکا بچہ اپنے بچے کے ہم عمر ہو یا کچھ بڑا ہو ، اوس کے پستان بڑے ہوں اور وہ لٹکے ہوئے نہ ہوں ، اور دودھ سے ایسے بہرے ہوئے ہوں کہ ذرا دبانے سے دودھ نکلے اور اگر وہ کسی پیالہ میں تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیا جائے تو اوسکی سطح پر ملائی جم جاتی ہو۔

آٹا کا جسم پھوڑے پھنسی وغیرہ سے پاک ہو ، اور اوسکا منہ کو لکر دیکھ لینا چاہئے کہ دانت اچھے اور زبان ، سوڑے صاف ہن یا نہیں ، اگر اوسکو مقرر کر لیا جائے تو روزانہ غسل ، اور صاف کپڑے بدلنے کی تاکید کرنی چاہئے اور ہر وقت اور جھک کر کمانے کے وقت اوسکی نگرانی ضروری ہے ، دودھ اور پھل اور دیگر ترکاریاں اوسکو خوب کھلانی چاہئیں ، ورنہ مضر اور ثقیل غذاؤں میں جکے کمانے کی وہ عادی ہے ، کھاتی رہیگی۔

یہ بھی خیال رکھنا چاہئے کہ آٹا اچھی ذات کی ، باسلیقہ ، اور باعفت ہو ، اور

اوسکی اولاد یا شوہر کو کوئی بیماری ایسی نہ ہو جسکے اثر سے وہ ہی آلودہ ہو ، یہ بھی دیکھنا چاہئے کہ امراض متعدی میں تو مبتلا نہیں ہے ۔

چونکہ دودھ کا اثر بہت ہوتا ہے اسلئے صورت کا ہی خیال رکھنا چاہئے ، اور انسان کی صورت اوسکی سیرت کا ہی پتہ دیتی ہے ۔ کہ معنی بود صورت خوب را اگرچہ بعض وقت یہ اصول صحیح نہیں رہتا تاہم کثرت پر نظر رکھنی چاہئے ، اسی لئے حدیث شریف میں آیا ہے کہ ”اَنَا لَیْنٌ رَکْهُوَ اَچْحِی ذَاتُ کِی ، خُوبُ صُورَتُ ، جَوَانُ ، خَلِیقُ ، اَوْ رَعِیْفُہُ“۔

دودھ چھڑانا

دودھ چھڑانے کا کوئی خاص وقت مقرر کرنا غلطی ہے ، لیکن کم سے کم ایک سال اور زیادہ سے زیادہ دو سال کا زمانہ عموماً ہوتا ہے ، دودھ چھڑانے میں بہت سی باتوں کا خیال ضروری ہے ۔

بچہ اگر بیمار ہو ، یا گرمی کا موسم ہو تو دودھ نہ چھڑانا چاہئے ۔ بچوں کے دانت رفتہ رفتہ نکلتے ہیں لہذا دانت نکلتے کے بعد جو زمانہ آرام کا ہوتا ہے اوسوقت دودھ چھڑانا چاہئے ، دودھ رفتہ رفتہ چھڑایا جائے ۔

ایک ماہ کے بعد ہی سے ایک شیشی میں بہت تھوڑا دودھ ، اور زیادہ پانی

بھر کر بچے کے منہ میں روزانہ لگانا چاہئے ، اس طرح پرر بڑکی گھنٹی نما ٹوپی سے دودھ پیٹر کی عادت ہو جائیگی اگر کوئی عرق مثل ٹل اٹر *Dill water* وغیرہ دینا ہو تو بھی اسی سے دیا جائے ، تاکہ بچہ عادی رہے ، ورنہ پھر شیشی سے پلانا مشکل ہو جاتا ہے ، اور ایسی تکلیف ہوتی ہے کہ الامان ، بچہ بھوکا رہتا ہے لیکن شیشی سے کسی پدیا گوار نہیں کرتا۔

پانچ یا سات ماہ کے بعد اگر ضرورت ہو تو مان کا دودھ پلانے کے قفقو کو بڑھانا چاہئے ، اور درمیان میں مصنوعی غذا المبری فوڈ یا میلنس فوڈ *Allen burys food or millions food* شیشی سے پلایا جائے اس طرح مان کا دودھ کم کرتے کرتے چھڑانا چاہئے اس طریق سے بچہ کومان کی ہڑک اور مان کو دودھ کی تکلیف سے نجات مل جاتی ہے۔ اگر کسی وجہ سے آغاز ہی سے مان کے دودھ نہ ہو تو پھر غذا میں المبری فوڈ رکھا جائے یہ بچوں کے لئے بہت اچھی غذا ہے المبری فوڈ *Allen burys food* کو تین ڈبے ہوتے ہیں جو بچوں کی عمر کے لحاظ سے بہ ترتیب ذیل بناے گئے ہیں

نمبر ۱۔ ایک ہفتہ سے ۳ ماہ تک۔

نمبر ۲۔ ۳ ماہ سے ۹ ماہ تک۔

نمبر ۳۔ نو ماہ سے ۱۵ ماہ تک۔

بچہ کہ بلاپستان کسی دوسری طرح دودھ پیتا ہی نہیں ہے تو اسکو بھوکا چوڑ دینا چاہئے ، یہاں تک کہ مجبور ہو کر شیشی سے دودھ پینو لگی، دوسری تدبیر یہ ہے کہ چوسنی کی گھنڈی پر ذرات سیلنس فرم *millions* یا شہد لگا یا جائے اچھی تربیت والے بچے زیادہ تکلیف نہیں دیتے اور آسانی سے اونکا دودھ چھڑایا جاسکتا ہے ، البتہ ایسے بچے جنکی ناز برداری بہت کی جاتی ہے ، سلانے کے وقت عادتاً پالنے میں جھلاے جاتے ہیں یا جب روتے ہیں تو گو دین اوٹھالے جاتے ہیں دودھ چھڑانے کے وقت پریشان ہوتے اور دق کرتے ہیں ۔

بچوں کو چوسنی نہیں دینا چاہئے کیونکہ چوسنی منہ میں رہنے سے جرمی امر ہنکا اندیشہ رہتا ہے اور زیادہ تھوک جانیسے بد، مضہمی ہوتی ہے۔ زیادہ عادت ہو جائیسے اونکو دانت بالکل ٹیڑھی ہو جاتی ہیں دودھ چھڑانیکو بعد مان کی چاتیوں میں دودھ کی کثرت ہوتی ہے ایسی حالت میں دودھ کم کرنے کے لئے بغیر مشورہ طبیب یا ڈاکٹر کوئی غذا یا دوا استعمال کرنا مناسب نہیں ، خارجی تدابیر میں یہ تدبیر بہت اچھی ہے کہ لیپستان پر روغن بادام شیریں لگا کر اوپر سے ایک روئی کا گالار کھکر مضبوط پٹی کے ساتھ کسکر باندھ دین یا بلاڈونا کپڑے پر لگا کر باندھیں جو بہت مفید ہے اس سے دودھ رفتہ رفتہ کم ہو جائیگا اور نیز چند دن تک پانی اور سیال چیزوں کا کمی کو ساتھ استعمال کیجا کہ مسلمانوں کے واسطے دودھ کی مدت احکام آسمی سے ظاہر ہے کہ دو سال سے زیادہ نہ پلاؤ ، لیکن اگر اس سے کم میں چھڑادو تو کوئی گناہ بھی نہیں بلکہ زیادہ

مدت تک دودھ پلاننا جائز ہے۔

حکما کا قول ہے کہ جو بچہ زیادہ مدت تک دودھ پیتا ہے وہ احمق ہوتا ہے، انگریز نو ماہ سے زیادہ بچوں کو عورت کا دودھ نہیں دیتے، بلکہ بعض پانچ مہینے کو بچوں کا دودھ چھڑا کر مصنوعی غذا پر رکھتے ہیں، لیکن ایک لیڈی ڈاکٹر کی رائے ہے کہ جب تک بچے کے آٹھ دانت نہ نکل آئیں قدرتی رضاعت کا سلسلہ جاری رہے اس میں مضائقہ نہیں کہ مصنوعی غذا ہی عادت ڈالنے کے لئے دی جایا کرے، شیشی کی عادت ہمیشہ گیا رہوین مہینہ سے چھڑانا چاہئے بشرطیکہ بچہ دانتوں کی تکلیف میں مبتلا نہ ہو اگر ہو تو اس قدر صبر کیا جائے کہ جو دانت نکلنے والے ہیں نکل آئیں اور بچہ کو صحت ہو جائے جب شیشی چھڑا دی جائے تو کچھ مدت تک شب کو دس بجے کے قریب بغرض سہولت شیشی سے غذا دینا مناسب ہے تاکہ بچہ کی نیند خراب نہ ہو اور ایک مرتبہ دیدینے میں چند ان ہرج بھی نہیں ہے۔

جب بچہ کو آٹھ دانت نکل آئیں تو ملنس فوڈ بسکٹ *Million's food* یا ملک بسکٹ *Milk biscuit* دیدینے کا مضائقہ نہیں لیکن ہندوستانی بسکٹ ہرگز دنیا چاہئے، کیونکہ اول تو یہ ان کے لوگ پوری احتیاط اور صفائی سے بنانے کے عادی نہیں ہیں اور نہ کوشش کرتے ہیں دوسرے وہ میدہ کے ہوتے ہیں اور کوئی ایسا جزو اس میں نہیں ہوتا جس سے سریع الهضم ہو جائیں، ایسے ہی معمولی دوکانوں کی ڈبل روٹی بھی ہرگز نہ استعمال میں لائی جائے جب تک کہ

کوئی ڈاکٹر یا طبیب اس روٹی کے متعلق اطمینان نہ کر دے۔
 ڈبل روٹی کے توں بھی بنا کر دینا چاہئے اور توں اس طرح بنائے جائیں
 کہ ٹکڑے باریک کاٹیں اور اونکو توے پر اسقدر سیکیں کہ اندر سے سرخ ہو جائیں
 اور اونکا کچا پن جاتا رہے ۛ



باب سوم

مصنوعی رضاعت۔ اسٹرائزڈ ویسٹریورائزڈ *Pastorized*
کی ترکیب بڑھ پلانیکا طریقہ۔ خالص دودھ۔ ہم دودھ۔ بچوں کی غذائیں انڈا
گوشت۔ پھل۔ عام اصول۔ غذائیں اور اون کے اوقات۔

مصنوعی رضاعت

وہ بچے بد نصیب ہوتے ہیں جو مان کے دودھ جیسی نعمت سے محروم
کر دیے جاتے ہیں، اور وہ مائیں بد قسمت ہوتی ہیں جو خود اپنے سخت جگر کو
دودھ پلا کر دل کو سہرور، اور آنکھوں کو نور حاصل نہیں کرتیں، اور افسوس کا
مقام ہے کہ فی زمانہ یہ بد قسمتی اور بد نصیبی عام ہوتی جاتی ہے خصوصاً معمول
لوگوں میں جنہیں تھوڑا سا بہانا ملنا چاہئے۔

لیکن یہ رائے کوئی نہیں دے سکتا کہ جس صورت میں کہ مان کا دودھ خراب ہے
اور بچے کو نقصان پہنچ رہا ہو تو بھی دیا جائے عموماً مندرجہ ذیل حالتوں میں
مصنوعی رضاعت کی ضرورت ہوتی ہے۔

۱۔ جب مان کے دودھ ناکافی ہو، اور اسکی بہت سی علامتیں ہیں ایسی
صورت میں بچہ ہنچا کر چپاتی منہ میں لیتا ہے، مگر جب کافی مقدار دودھ کی نہیں ملتی

تو وہ رونے لگتا ہے ، چند دن میں بچہ زرد ، چڑچڑا اور دبلا ہوتا جاتا ہے ۔
 اور بھوکے رہنے کی علامتیں ظاہر ہونے لگتی ہیں ، ایسی حالت میں غذا کی
 خرابی ہمیشہ بچہ کی بیماری کا پیش خیمہ ہوتی ہے ، اس صورت میں بہر کیف دونوں
 قسم کی غذا دینی چاہئے ، یعنی آدمی کے دودھ کے ساتھ شیشی کا استعمال رکھا جائے
 اور *millions food* پدایت کے موافق بنا کر دیا جائے ۔

۲۔ جب دودھ میں کسی قسم کی خرابی ہوتی ہے تو وہ دراصل غذائیں بہتا اور
 اسکے استعمال سے بچے کے معدہ میں ایسی رطوبت ہو جاتی ہے جسکی وجہ سے
 اسکے اعضا کی پرورش کے لئے کافی خوراک نہیں پیدا ہوتی ، نتیجہ یہ ہوتا ہے
 کہ اسکا گوشت جلد پلپلا چو جاتا ہے ، اور نفخہ ، سہال ، یا قبض کی شکایت
 ہو جایا کرتی ہے ۔

۳۔ جب بچے کی مان تپ دق میں مبتلا ہو یا اس میں اس مرض کا کوئی
 مادہ ہو ، اور کثرت سے ایسی مثالیں موجود ہیں جن سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ یہ
 مرض آدمی کے دودھ کے ذریعہ بچے کو منتقل ہو سکتا ہے ۔

۴۔ جب مان کسی اور مرض میں مبتلا ہو ، یا تندرستی خراب ہونے کے سبب
 وہ زیر علاج ہو ، ایسی حالت میں دودھ کی تاثیر بدل جاتی ہے ، اور وہ ہمیشہ بچہ کو
 ناموافق ہوتا ہے ۔

۵۔ جب ماں کسی خاص حالت میں یا کام کی وجہ سے اوقات معینہ پر دودہ نہیں پلا سکتی تو نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ اسکی تاثیر یکساں نہیں رہتی اور اسلئے بچے کو ناموافق ہوتا ہے۔

۶۔ جب ماں کا دودہ ہی میسر نہ آئے مثلاً ایسی صورتوں میں کہ جب دودہ خشک ہو جائے یا ماں کا انتقال ہو جائے تو مجبوری ہے، اور ان حالتوں میں احکام خدا و رسول کی رو سے بھی دوسری عورتوں سے دودہ پلوانا جائز ہو گیا ہے لیکن دودہ پلانے والی اتنا میں بھی انہیں باتوں کو تلاش کرنا چاہئے جنکو ماں میں دیکھا جاتا ہے۔

اکثر اوقات حسب مرضی انائین نہیں ملتیں تو ناچار جانور کے دودہ پر گزارہ کیا جاتا ہے، ایسی حالت میں بالعموم بچوں کو بکری اور گائے وغیرہ کے دودہ پر یا مویر منقہ یا چھوارے کے پانی پر رکھا جاتا تھا، یا زیادہ سے زیادہ چاول اُبال کر خشک کر لئے جاتے اور پھر اونکو بھون کر میکرا اور چانکر دیتے تھے جس سے بعض سخت جان بچے تو پرورش پا جاتے، لیکن زیادہ بچے محض اس غذا کی وجہ سے ضائع ہو جاتے تھے لیکن اب شل دودہ کے طاقت اور نمونید اگریوالی چیزیں بھی یورپ میں ایجاد ہو گئی ہیں جو عام طور پر ہندوستان کی علاقوں میں بھی ملتی ہیں جیسے سیلنس فوڈ، ایلمیری فوڈ، ایلیو ایکشن *Albulaction* وغیرہ اسنے استعمال کرنے کی ترکیب انھی کے ساتھ ملتی ہے اور پھر ہی لکھی ماؤن کا فرض ہے کہ ایک دفعہ

اون ہدایات کو بغور پڑھ لیں ، اور جوان پڑھ ہوں وہ دوسروں سے منکر ذہن بنیں کر لیں ، اور اوسے کے مطابق بچوں کو پلا لیں ، مگر ان چیزوں کے بستانے میں بھی احتیاط سے کام لیں بازاری اور اشتہارات کی چیزوں سے احتیاط کہنی چاہئے کیونکہ آجکل جد ہر دیکھنے اس زمانہ میں نیم حکیم اور عطائی ڈاکٹر بھرے پڑے ہیں مصنوعی کھانے کی چیزوں کو پیٹنٹ کرا کے اوسکی تعریف بہانہ کے ساتھ کرتے ہیں لیکن ایسی بعض غذائیں بالکل خراب ہوتی ہیں اور اگر عادتاً روزمرہ استعمال کیجائیں تو واقعی بیماری پیدا کر دیتی ہیں ، اور بچے کی نمونہ پرورش میں سدراہ ہوتی ہیں ۔

گائے کا دودھ اگرچہ سی طرح بچوں کے لئے بہترین دودھ نہیں ہو سکتا تاہم بجای مان کو دودھ کی استعمال کیا جاسکتا ہے ۔

یہ قسمتی سے صاف دودھ کا طبی لحاظ سے ملنا بہت دشوار ہوتا ہے اسلئے کہ تھن سے برتن میں اور برتن سے بچے کے پیٹ میں منتقل ہوتا ہے اس دوران میں کثیف ہوا کے بے شمار جراثیم کو ادن میں داخل ہونے کا بڑا موقع ملتا ہے کیونکہ دودھ میں کشش اور پرورش کا مادہ بہت ہذا وں جراثیم کے داخل ہونے سے دودھ میں ترشی پیدا ہو جاتی ہے ، اور بچہ کو لئو مضر ہو جاتا ہے اسی لئے بزرگوں نے دودھ کی حفاظت کے لئے طرح طرح کے قصوں میں نصیحتیں اور تاکیدیں کی ہیں ۔

اگر ڈاکٹر گارڈن کے طریقہ سے دودھ نکالا جائے تو بلاشبہ فاسد جراثیم سے

پاک ہو گا لیکن اسکے لئے ماہر اور دوا تفکار کی ضرورت ہوتی ہے ، اور ایسے ماہرین کا ابھی ہندوستان میں نفاذ حال ہے۔ جراثیم کی افزائش روکنے کے لئے ضروری ہے کہ دودھ کو جوش دی لیا جائے ، یا اسٹریلائز *sterilize* کر لیا جائے اگرچہ جوش دینے سے دودھ کے بعض مفید اور غذائی اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں ، اور اس کے استعمال سے بچہ موٹا نہیں ہوتا ، - علاوہ اسکے گائے کے دودھ میں بمقابلہ مان کے دودھ کے مٹھاس کا حصہ کم ہوتا ہے ، اور نمک کا حصہ اس قدر زیادہ ہوتا ہے کہ بچہ اس کو اچھی طرح ہضم نہیں کر سکتا ، اسلوسی لینس فوڈ ، ایلیمینٹری فوڈ اس کمی کو پورا کرتا ہے یہ خیال غلط ہے کہ گائے کے دودھ سے سوکھی کی بیماری پیدا ہوتی ہو بلکہ دودھ کی بڑھتی ہوئی

سوکھی کی بیماری بھی متعدی امراض میں داخل ہے جو ایک سے دوسرے کو لگتی ہے کبھی موروثی ، اور کبھی آگیا یا مان کے دودھ سے ہی ہوتی ہے ، اس میں بچہ لاغر ہوتا چلا جاتا ہے ، کان کی ٹون ٹھنڈی رہتی ہیں ، اور سن ہو جاتی ہیں اونکو چاہے کتنا ہی زور سے دباؤ لیکن بچے پر اثر نہیں ہوتا ناک بہتی رہتی ہے ، یاؤن میں بل پڑے رہتے ہیں ، تالو بٹھ جاتا ہے ، اس بیماری کو ہند میں جیو کی بیماری کہتے ہیں اور یہ بچوں کی دق ہے۔

اس مرض میں گڑباز جڑی تالو پر رکھنے سے فائدہ ہوتا ہے ، ایک ادب جڑی بھی ہے جس کے پلانے سے گرم ہو جاتا ہے جسکو خاص خاص آدمی مانتے ہیں (یہ بھی ہندوستان میں ایک مرض ہے کہ دوا کا نام نہیں بتا سکتے) یہ بیماری دودھ کی کثافت اور بے احتیاطی کے ساتھ رکھنے سے ہوتی ہے نہ گائے بکری کے دودھ سے ، ہاں اگر کسی گائے کے بچہ کو یہ مرض ہو گا اور اس کی ماں کا

سوکھی ہی کیا بہت سے امراض پیدا ہوتے ہیں مان کا دودھ پینے سے ماسواؤ
فوائد کے یہ سب سے بڑا فائدہ ہے کہ اس قدرتی برتن بیچ ہر چار جانب سے ایسا
بند کیا گیا ہے کہ کہین سے بھی بیرونی اثرات نہیں پہنچتے دودھ فلٹر ہو کر بچے کے
معدہ میں پہنچ جاتا ہے۔

اگر ایسی ہی احتیاط سے گائے کا دودھ بھی پلایا جائے تو گو اس قدر مفید نہ ہو
تاہم وہ نقصانات بھی نہ ہوں جو بیرونی اثرات سے ہوتے ہیں۔

مان کا دودھ جب کہ بچے کے معدہ میں پہنچ کر وہی بن جاتا ہے اوس وقت بھی
ہلکا اور ملائم ہوتا ہے، برخلاف اسکے گائے کا دودھ ثقیل اور وزنی ہو جاتا ہے۔
اور چونکہ بچے کے معدہ میں اوسکو تحلیل کرنے اور توڑنے کی قوت نہیں ہوتی
اسلئے ہضم ہونے سے رہ جاتا ہے اور معدہ اور امعاء میں خراش پیدا کرتا ہے۔
ایک دوسرا بڑا فرق یہ بھی مان اور گائے کے دودھ میں ہوتا ہے کہ گائے
کے دودھ میں ایسڈ یعنی ترشی زیادہ ہوتی ہے، اور مان کے دودھ میں شیرینی
لیکن ان اختلافات کی کسی قدر اصلاح ہو سکتی ہے، اور اگر گائے کے دودھ کو
بچے کے مزاج کے موافق کرنا مقصود ہے تو اوسکی اصلاح کرنا ضروری ہے۔

اسٹری لائٹرز کرنے سے دودھ کے اندر کے جراثیم قتل ہو جاتے ہیں۔

(تقریباً مشیہ صفحہ گزشتہ) دودھ پلایا جائے گا تو بے شک بچے کو بھی ہو جائیگی، اس طرح اگر دایہ کے

دودھ میں یہ مادہ ہوگا تو ضرور اس سے بچہ بھی متاثر ہوگا ۱۳

اور ترش ہونے سے محفوظ رہتا ہے۔

اس موقع پر اسٹریلائزنگ کی ترکیب بھی درج کی جاتی ہے۔

اسٹریلائز کرنے کی Stralizing ترکیب

دودھ کو تین سے نکالنے کے بعد بلا تاخیر اس طرح جوش کمانے کے لئے رکھ دینا چاہئے کہ چولھے پر پانی کے برتن میں جو پہلے سے گرم ہو رہا ہو دودھ کا طرف جب کامنہ خوب بند ہو رکھا جائے اور اوپر سے نم کپڑے سے ڈھانک لیا جائے یا بوتل میں دودھ بہر کر منہ پر کارک لگا کر ایسی بالٹی میں رکھ دو جو صبح پانی کے پلہیں منٹ پہلے سے آگ پر رکھی ہوئی ہو، اور پانی خوب جوش کھا گیا ہو، اس غرض کیلئے خاص قسم کی بوتلین بنائی جاتی ہیں جو عموماً ملٹی ہیں اور وہ گرم پانی میں ٹھہر سکتی ہیں ورنہ ہر بوتل نہیں ٹھہر سکتی، دوسرے گرم پانی سے بوتل کو نکال کر ایک دم سرد ہوا میں نہ لاؤ، بلکہ پنج سے اتار کر اسی پانی میں ٹنڈا ہونے دو یا ایک غلا میں کی تیلی میں رکھ کر گرم پانی میں ڈالو، تاکہ نکالنے کے بعد رفتہ رفتہ ٹنڈی ہو جائے اور یہی کئے قسم کے ظروف اسٹریلائز Stralizing کرنے کی بنا رہے ہیں ملتے ہیں اور ہر قسم کی چیزوں میں گرم کی جاسکتی ہے۔

دو حصے پانی دودھ میں ملانے سے دہی کا جز کم ہو جاتا ہے، اور پانی او شکر ملا دینے سے ان کے دودھ کے مشابہ ہو جاتا ہے دہی کے بڑے بڑے

مکڑوں کو یعنی جو دودھ کرپیٹ میں جم جاتا ہو اسکو تحلیل کر ڈکڑی باری اٹر *Barley water* لائٹ و اٹر، سائٹریٹ آف سوڈا، بلحاظ تناسب عمر نصف گرین سے دو گرین تک ہر مرتبہ دودھ میں ملا دینا بہت مفید ہے۔

بارلی و اٹر میں نشاستہ بہت خفیف مقدار میں ہوتا ہے، لیکن اگر اسکو ہلکا بنایا جائے تو گائے کے دودھ میں پلانے کے لئے بہترین چیز ہے۔ دودھ میں پانی ملانے سے شکر اور چکنائی کا جز کم ہو جاتا ہے، اسکو مانگو دودھ کے برابر کرنے کے لئے اون اجزا کو مناسب مقدار میں ملا کر دینا چاہئے، اس مقصد کے لئے دس گرین ملک شوگر جو کہ خاص شکر ہے ایک اونس دودھ میں ملا کر دی جائے اور نصف ایک چمچ تک بالائی ہر مرتبہ ملانا چاہئے، ایک اونس گائے کے دودھ میں لائٹ یا بائی کاربونیٹ آف سوڈا ایک گرین یا سائٹریٹ آف سوڈا *Ultrate of Soda* دو گرین سے اصلاح ہو جاتی ہے لائٹ و اٹر کی قدر قابض ہوتا ہے اسلئے بچہ کو اگر اسہال آتے ہوں تو لائٹ و اٹر ملا دیا جائے سائٹریٹ آف سوڈا ہر لحاظ سے بہت مفید ہوتا ہے، علاوہ اسکے کہ بچہ کو شکم میں دودھ جمنے سے روکے یہ بھی فائدہ ہے کہ جوش ڈاؤپے دودھ میں ملا دینے سے بچے اسکروئی کے مرض سے محفوظ رہتے ہیں اور مصنوعی رضاعت میں اکثر بچوں کو یہ عارضہ ہو جاتا ہے۔ سولف اور بہت ہی خفیف مقدار میں اجوائن کی پوٹلی باندھ کر دودھ میں ڈال کر جوش دیا جائے تو وہ بھی اکثر بچوں کو مفید ہوتا ہے۔ سولف میں ہضم اور اجابت کو نرم کرنے کی قوت ہوتی ہے اور اجوائن

سرمی کے دفعیہ اور خشکی پیدا کرنے اور ریح کے خارج کرنے کی حیثیت سے
لیکن اجوائن کا استعمال موسم گرما میں کچھ ٹھیک نہیں معلوم ہوتا البتہ سونف کا
استعمال ٹھیک ہے۔

مصنوعی رضاعت میں بھی قدرتی رضاعت کے اوقات کی پابندی لازمی ہو
ایک سو دو اولنس تک ابتداء ایک یا ڈیڑھ ماہ تک دودھ گھنٹے کے بعد دودھ پلانے
اکثر بچوں کو سیری ہو جاتی ہے، شب کو اگر دس بجے دیا جائے تو پھر ۲ بجے اور
پھر پانچ بجے صبح کو دیا جائے اور بعد ازاں ایک ہفتہ کے بعد شب میں ایک یا
دو بار دودھ کا پلانا کم کر دینا چاہئے۔

ابھی ہندوستان میں عام طور پر مان کے دودھ نہ ہونے کی حالت میں
کامل احتیاط جو اس باب میں مذکور ہے عمل میں لاتا دشا رہے اور بالعموم بکری
اور گائے کے دودھ پر قناعت کرنی پڑتی ہے، کمین کمین گدھی کا دودھ بھی
استعمال کیا جاتا ہے لیکن یہ دودھ بہت ہی کم میسر آتا ہے اور قیمتی ہوتا ہے
مگر یہ دودھ عورت کے دودھ سے کسی قدر ہی خاصیت میں کم ہوا اور بمقابلہ اسکو اس میں
شہاں چکنائی کی مقدار کچھ زیادہ ہوتی ہے، مسلمانوں میں یہ دودھ حرام ہے
بجائے اسکے گھوڑی کا دودھ دیا جائے جو خاصیت میں اسی کے برابر ہے۔
اطبا کا قول ہے کہ اگر بچہ کو گھوڑی کا دودھ پلایا جائے تو چچک نہیں نکلتی، بکری کا
دودھ زیادہ چکنا ہوتا ہے اور بمقابلہ مان کے دودھ کے بچہ کو شکل سے ہضم

ہوتا ہے اور اس میں بیک بھی آتی ہے اور اس سے بچے کے سینے میں خرابی
 آنے لگتی ہے اسوجہ سے بچوں کو بہت کم دیا جاتا ہے دوسری خرابی یہ ہے کہ
 یہ جانور کچھ ایسا بے پردہ ہوتا ہے کہ کبھی کبھی گندی چیزیں یا اور جو کچھ ملتا ہو
 کھا لیتا ہے اسوجہ سے اس کے دودھ کی ترکیب اور خاصیت ہمیشہ یکساں
 نہیں ہوتی تاہم بکری غریب آدمی بھی پال سکتا ہے اور روپیہ کم خرچ ہوتا ہے
 اسلئے اگر اس کے کھانے پینے کی نگرانی رکھی جائے تو عمدہ اور تازہ دودھ بچے کیلئے
 دستیاب ہو سکتا ہے۔

گائے کا دودھ بھی عورت کے دودھ سے خاصیت اور مزے میں بہتر ہے
 ملتا چلتا ہے اور بکری اور گدھی کے دودھ میں درمیانی حیثیت رکھتا ہے۔ اور
 یہ بھی زیادہ تر بچوں کے استعمال میں آتا ہے۔

بھینس کا دودھ بھی اگرچہ مثل گائے کے دودھ کے ہے لیکن دیرینہ قسم اور
 ثقیل ہوتا ہے، بھیڑ کا دودھ بھی کبھی کبھی غفلت سے استعمال میں آ جاتا ہے
 لیکن یہ نہایت مضر ہے اور قویٰ پیدا کرتا ہے جبکی تکلیف بچہ کی طرح بر وقت
 نہیں کر سکتا۔

اکثر بے احتیاط مائیں بازاری دودھ جو حلوائیوں کے کڑھاؤں میں
 اوشٹا رہتا ہے اور جہیں ہزار ہا جراثیم پلے رہتے ہیں پلا دیتی ہیں اور دودھ
 کی احتیاط نہیں کرتیں، ایسی ماؤں کے بچے ہمیشہ بیمار رہتے ہیں۔

در اصل ہتھی نہیں جانیں ماؤں کی اس بے احتیاطی کے نذر ہوتی ہیں دودھ کی احتیاط ایک عزیز جان کی حفاظت کے لئے ایسی چیز نہیں کہ جسکے واسطے تھوڑی سی تکلیف گوارا نہ کیجیے۔

ہمارے ملک میں جو طریقہ دودھ دہنے اور فروخت کرنے کا ہے وہ حقیقت ایک ایسا طریقہ ہے جہاں اول سے آخر تک خطرہ ہی خطرہ ہے۔

دودھ میں کسی چیز کی آمیزش کر کے بچنا تو ایک قانونی جرم ہے اور اسکی سزا معین ہے لیکن بے احتیاطی سے دوباہوا دودھ فروخت کرنا کوئی جرم نہیں حالانکہ یہ بے احتیاطی ایک ایسا فعل ہے جس سے انسان کی ہلاکت واقع ہوتی ہے۔ بالعموم گھوسی جن برتنوں میں دودھ دہتے ہیں وہ مٹی کے ہوتے ہیں اور انکو صرف سر و پانی سے کھنگال لیتے ہیں پھر پیتل یا تانبے کے برتن یا مٹی کی دہنی میں لا کر اسی قسم کے پیانہ سے فروخت کرتے ہیں حلوائی خرید لیتا ہے اور پھر وہ کھلے گڑھاؤں میں سر راہ جوش دیتا رہتا ہے۔

اب خیال کرنا چاہئے کہ ایسے دودھ میں ہاتھوں کا، برتن کا، پیانہ کا میل چوٹتا ہے، اور پھر سڑک کی دھول اور گرداوسین پڑتی ہے اور بے انتہا مسلک جراثیم اپنا گھر بنا لیتے ہیں تو ایسے ناقص دودھ کے استعمال سے بچنے کی صحت کیونکر قائم رکھ سکتی ہے، اسکے علاوہ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ نا صاف پانی بھی ملا دیتے ہیں اور اس کا نام تو کسی طرح نہیں ہو سکتا کہ جن کا ذروں کا دودھ

استعمال کیا جاتا ہے وہ صحیح اور تندرست بھی ہیں یا نہیں۔

اسلئے جنگو خدا مقدرت دے وہ اپنے بچے کے لئے گھر پر شیر داری مہی
رکھیں اور انکی صحت اور بیماری کا خیال رہے۔ اور جو وقت دودہ تھنوں سے
نکلے اسی وقت سے احتیاط رکھی جائے۔

دو ہتے وقت ہاتھ خوب صاف کئے جائیں اگر زیادہ احتیاط ملاحظہ ہو تو
گوال کر ہاتھ بورک لٹشن *Hand Disinfectant* اور صابن سوڈ ہلاسے جائیں، اور اس کے
کپڑے بھی صاف ہوں تھنوں کو کنکٹنے پانی سے دھو کر صاف تولیہ سے پونپنا
چاہئے دودہ جس برتن میں دو ہا جائے وہ صاف منجا ہوا اور قلعی دار اور گرم
پانی سے دھویا گیا ہو۔ اس کام کے لئے سب سے اچھا برتن ایلوینم کا ہوتا ہے
کامل احتیاط کے برتن ہلیکڈھ ڈیری فارم میں ملتے ہیں جو ایک پائمنٹ سے
لگا کر غالباً (۱۰) پونڈ تک کے ہوتے ہیں، تانبے یا پیتل کے برتن میں یا
دیر تک دودہ رکھنے سے کیا جاتا ہے، اور بالخصوص تانبے کے برتن میں
اگر قلعی نہ ہو تو سخت سمیت پیدا ہو جاتی ہے، دودہ نکالنے کا ایک آلہ بھی
ایجاد ہوا ہے لیکن ابھی ہندوستان میں نہیں آیا دودہ دوہنے کے بعد اسکو
فوراً ہی جوش دینے کے لئے رکھ دینا چاہئے کیونکہ کچا دودہ جلد بگڑتا ہے دودہ کو
زیادہ جوش نہ دیا جائے بلکہ کسب جوش دیکر اوتار لیا جائے ورنہ وہ مضر ہو جائے گا۔
جوش دینے میں یہ احتیاط رکھی جائے کہ راکھ اور گرد و غبار وغیرہ اس میں

نہ کرے اور چش دینے کا برتن لبالب بھرا ہوا نہ ہو پانچ منٹ تک جوش دینا کافی ہو گا لیکن اس میں جلی نہ پڑنے دیجائے کیونکہ اس سے دودھ کی طاقت کم ہر جاتی سب جوش کے بعد اوسکو چینی یا بلور کے برتن میں باریک مل کے کپڑے سے چھانر صاف ہوا میں رکھنا چاہئے۔

ابک ترکیب یہ بھی ہے کہ دودھ کو صاف برتن میں ڈالکر آگ پر چڑھا دیا جائے اور جب اس پر بھلی سی آجائے تو اوسکو کسی صاف چمچ سے اتار لیا جائے۔ اسکے بعد دودھ کو پانچ منٹ کے قریب اور آگ پر رہنے دیا جائے اور پھر اوسکو دوسرے برتن میں کر دیا جائے جسکو خوب جوش دیے ہوئے پانی اور اچھی طرح صاف کر لیا گیا ہو لیکن اس دوسرے طریقہ سے اجزا پرورش کم ہو جائیگا اور اسیت زیادہ ہو جائیگی ایک اور طریقہ بھی نفاست کے ساتھ دودھ تیار کرنے کا یہ ہے کہ پہلے ایک پتیلی میں پانی جوش کھوا اور پھر اس کھولتے ہوئے پانی میں دودھ کا پیالہ رکھ دو اگر دودھ کی سطح اس قائم رکھنا ہو تو پھر دودھ کے ظرف کو برف یا ٹنڈی پانی میں رکھو ، برصغیر میں رکنا بچون کے واسطے ضروری نہیں ہے ، کیونکہ وہ ۹۹ درجہ کا گرم دودھ پلانا چاہئے ،

مان اگر کسی مرض میں مبتلا ہو اور ڈاکٹر ٹھنڈا دودھ بتلائے تو ایسی ہی برف میں رکھنا چاہئے یعنی برف ڈال کر ٹھنڈا نہ کرو بلکہ برف میں برتن کھدو اگر چہ بوشش کرنے سے دودھ کے خراب کرنے والے اوزیر یعنی

بیماریوں کے جراثیم مرجاتے ہیں لیکن اس طریقہ سے بعض خرابیاں جی پیدا ہو جاتی ہیں۔

دودھ کا ذائقہ بدل جاتا ہے و ہنیت کے اجزا کی مناسب ترتیب میں فرق آ جاتا ہے۔ اور اس کے اجزاء نقل ہو جاتے ہیں، پس ایسے دودھ کا عرصہ تک مسلسل استعمال صریحاً بچے کی تندرستی کے لئے مضر ہے کیونکہ بیشتر اس سے اوستخوانی کمزوری اور فساد خون کا مرض لاحق ہو جاتا ہے اسلئے ایام رضاعت میں مصنوعی غذا پر جسکی میں پہلے سفارش کر چکی ہوں اور تجربہ بھی ہو چکا ہے زور دوں گی، بشرطیکہ اسکو پوری احتیاط اور ترکیب سے جو موجد نے بتائی ہے بنایا جائے۔ پستورائزڈ ملک *Pastorised Milk* بنانے کے لئے میٹروپولی گز دودھ کو (۶۸) ڈگری سیلزیئس (۱۵۵) *Centigrade* درجے فیرن ہائیٹ (۱۵۵) *Fahrenheit* مقیاس میں حرارت کی حرارت پیش منٹ یا ڈ گنٹہ تک پہنچائی جائے، ایسا دودھ بہ نسبت *sterilized milk* اسٹریلائزڈ ملک سے کم گرم کر کے جو جوش کیا ہو اور دودھ ہوتا ہے، اچھا ہوتا ہے لیکن اسکی تازگی توڑی دیر رہتی ہے گرم کرنے کے بعد فوراً اسکو ٹھنڈا کر لینا چاہئے۔ اگر ٹنڈک کا معمولی انتظام رکھا جائے تو کوئی روز تک دودھ استعمال کے قابل رہتا ہے اگر معمولی سردی ہی پہنچتی ہے تو یوں میں گھنٹے تک خراب نہیں ہوتا لیکن اس کو زیادہ دینک نہیں برہ سکتا تا وقتیکہ برت میں نہ رکھا جائے۔

بچوں کے لئے دودھ پیسٹرائزڈ کرنے کا یہ طریقہ ہے کہ ایک صاف بوتل میں بہر کر اور منہ پر کسی صاف ، سفید کپڑے کی ڈاٹ لگا کر تانبے یا پتیل وغیرہ کے کسی شادہ برتن میں رکھو اور دودھ کے سطح کے برابر اوسین پانی بہرو اور کسی آسان تدمیر سے بوتل کو برتن کو بیدری سے نصف انچ اونچا رکھو تاکہ گرم پانی بوتل کے ارد گرد اچھی طرح پھیل جائے۔ اس طرف کو چھلے پر رکھ کر ہلکی آنچ کر دو اور کم از کم دس منٹ (۵۵) درجہ قیاس (فین ہائیٹ) *Heinrich* تک گرمی پہنچاؤ اس کے بعد برتن اتار لو بوتل کی ڈاٹ دیکھ کر خوب کس دو اور بلا ضرورت ہر گز نہ نکالو۔ ہاں برتن کو چھلے پر سے اتارنے کے بعد ہی فوراً اوپر کوئی صاف گرم کپڑا آدھ گھنٹے کیلئے پھیٹ دو اس کے بعد بوتل نکال کر کسی سرد جگہ رکھ دو۔

۲۔ امر ہر صورت میں ذہن نشین رکھنا چاہئے کہ دودھ کے دوہنے جوش دینے اور رکھنے میں جو برتن مستعمل ہوں ان کو خوب اچھی طرح گرم پانی سے دھویا جائے یہ بھی یاد رکھنا چاہئے کہ دودھ کو جوش دینے کے بعد بھی احتیاط سے رکھنے کی ضرورت ہے اور اس کے ساتھ شیشی اور چوکنی کو بھی صاف رکھنا لازم ہے اور خصوصاً موسم گرما میں زیادہ احتیاط درکار ہے، کیونکہ موسمی اثر سے دودھ جلد خراب ہو جاتا ہے اور شیشی میں بو آنے لگتی ہے اس کو کسی سرد جگہ ڈبک کر رکھنا چاہئے تاکہ لکھی اور گرد وغیرہ سے محفوظ رہے لکھیاں زیادہ کثیف ستاروں سے آتی ہیں اور خاک کھا د اور سڑی ہوئی چیزوں سے طرح طرح کے

زہریلے جراثیم اور مین چمٹ جاتے ہیں جو دودھ میں پرورش پا کر بکثرت
ہو جاتے ہیں، انکی وجہ سے اسہال کی بیماری کا اندیشہ ہے۔

انٹرنیشنل *National* کمپنی کی حال کی رپورٹ پر بارہ جسمانی تسلی میں ایک
موقع پر لکھا ہے کہ مکان میں گرد و غبار خلیط چیزوں کے اتصال اور درحقیقت دودھ
کی حفاظت کے طریقہ اور اون ترکیبوں سے بننے دودھ استعمال کے لائق رہتا ہے
عام تاواقفیت کی وجہ سے خالص گائے کا دودھ بھی ضرر رسان ہو سکتا ہے۔ بڑی
کثافت زیادہ تر دودھ کی شیشی سے حبیں لمبی رٹرکی تلی لگی ہوتی ہے پیدا ہو اگر قتی تھی
جسکو صاف کرنا غیر ممکن تھا لیکن اب لمبری ٹیڈنگ باٹل رائج ہو گئی ہے اور اس سے
یہ دقت جاتی رہی ہے۔ ایسی صورتوں میں جب بچہ کو خالص دودھ ہضم نہیں ہوتا
تو اس طریقہ سے اطمینان کئے ہوئے دودھ میں ضرورت کے لحاظ سے لاکم واٹر
یا بارلی واٹر جو احتیاط سے بتایا گیا ہو بقدر ضرورت حسب مشورہ طبیب یا ڈاکٹر
لانا چاہئے۔

یہ یاد رکھنا چاہئے کہ بچہ کا دودھ کی جانب سے ذرا سی بے نعمتی بھی ظاہر کرنا
اس بات کی دلیل ہے کہ اوسکے پیٹ میں کافی مقدار ہو چکی ہے اسلئے فوراً
اوسکے سامنے سے شیشی ہٹا دینی چاہئے اور دوسری خواہاں کے وقت تک
اوسکی نظر کے سامنے نہ آنے دیجائے، کم سن ماؤں کو ضرورت سے زیادہ کھانا پلانے
کی لت ہوتی ہے لیکن زیادہ اور بار بار غذا دینے سے احتیاط رکھنی چاہئے اور یہ

بات بھی اچھی طرح ذہن نشین کر لینی چاہئے کہ بچہ کو بار بار دودھ دینے سے ہی ویسا ہی نقصان پہونچتا ہے، جس طرح غذا کے بار بار دینے سے نقصان ہوتا ہو بچہ کے معدہ کی پیالیش کا اوسط حسب ذیل ہے۔

پیدائش کے وقت	$\frac{1}{4}$ - ۱	اہلش	—	$\frac{1}{4}$ - ۲	بڑے چچے
عمر کے دوسری ہفتہ میں	$\frac{1}{4}$	"	"	۳	"
عمر کے پہلے مہینے میں	۲	"	"	۴	"
عمر کے چوتھے مہینے میں	۵	"	"	۱۰	"
عمر کے چھٹے مہینے میں	$\frac{1}{4}$ - ۶	"	"	۱۳	"

یہ یاد رکھنا چاہئے کہ بچہ کے معدہ کا ہر وقت پُر رہنا خواہ سرلیح اضمحسم غذا سے کیوں نہ ہو اس بقدر ضرر پہونچتا ہے جتنی دیر ضمیم غذا کی سبب مقدار پُر رہنا نقصان کرتا ہے دس مہینے تک بچہ کو دودھ پلانے کے اوقات حسب ذیل اگر کر کے جائیں تو نہایت مناسب ہے۔

دودھ پلانے کا نقشہ اوقات

دسویں	چھٹے سے	پانچویں	عمر کے تیسرے	عمر کے دوسرے	عمر کے پہلے	ہفتہ میں
ہفتہ میں	نویں مہینے تک	مہینے میں	اور چوتھے مہینے میں	مہینے میں	ہفتہ سے چوتھے ہفتہ تک	
قبل دوپہر	قبل دوپہر	قبل دوپہر	قبل دوپہر	قبل دوپہر	قبل دوپہر	قبل دوپہر
۶ بجے	۷ بجے	۷ بجے	۶ بجے $\frac{1}{4}$	۶ بجے $\frac{1}{4}$	۶ بجے	۶ بجے
۱۰ "	۱۰ "	۹ بجے $\frac{1}{4}$	۹ "	۸ بجے $\frac{1}{4}$	۸ بجے	۸ بجے
بعد دوپہر ۱ بجے	بعد دوپہر ۱ بجے	۱۲ "	۱۱ بجے $\frac{1}{4}$	۱۰ بجے $\frac{1}{4}$	۱۰ "	۱۰ "
۳ "	۳ "	بعد دوپہر ۱ بجے $\frac{1}{4}$	بعد دوپہر ۲ بجے $\frac{1}{4}$	بعد دوپہر ۱ بجے $\frac{1}{4}$	۱۲ "	۱۲ "
۴ بجے $\frac{1}{4}$	۷ "	۵ "	۴ بجے $\frac{1}{4}$	۳ بجے $\frac{1}{4}$	بعد دوپہر ۲ بجے	بعد دوپہر ۲ بجے
	۱۰ "	۱۰ بجے $\frac{1}{4}$	۹ بجے $\frac{1}{4}$	۴ بجے $\frac{1}{4}$	۳ "	۳ "
			۱۱ "	۱۰ "	۴ "	۴ "
					۶ بجے $\frac{1}{4}$	۸ "
				شب کو	۱۰ "	۱۰ "
				۲ بجے $\frac{1}{4}$	شب کو	شب کو
					۲ بجے $\frac{1}{4}$	۲ بجے

یہ بڑی غلطی ہے کہ جب بچہ ذرا رویا فوراً اوسکو دود پلانا شروع کر دیا۔ اگر وہ ہوکا ہو تو ضرور اوسکو دودہ دیا جائے لیکن ہر بار وہ ہوک کی وجہ سے نہیں روتا اسکا امتیاز مان کو ہونا چاہئے اور اوسکو یاد رکھنا چاہئے کہ بچہ کو ایسی حالت میں رونے پر بار بار دودہ دینا بہت مضر ہے کسی وقت بچہ پیاس کی وجہ سے روتا ہے ایسی صورت میں اوسکو ایک چمچہ بھر جوش کیا ہوا ٹھنڈا پانی دینا چاہئے دس ماہ کے بعد ایک مرتبہ دن میں چوزے کا شور بہ اور دو مرتبہ دودہ دیا جائے لیکن نہایت احتیاط رہے کہ اس مدت سے اول گوشت نہ دیا جائے ، اگر مصنوعی غذا نہ دی گئی ہو اور صرف مان دودہ پلاتی ہو تو ایسی صورت دانت نکلنے کے بعد غذا کی عادت ہونے کے واسطے بہت ہی کم مقدار میں یہ چیزیں دینی چاہئیں۔

کھیر، یا نیم پرشت انڈا یا خام انڈا دودہ میں پھینٹ کر دیا جائے اور ایک بسکٹ میلس فوڈ کا روزانہ چوسانا چاہئے ، آلو کے ملائم بھرتہ میں شور بہ ملا کر بھی دیا جاسکتا ہے اور روٹی مکھن بھی دینے میں مضائقہ نہیں۔

بعض بچے کم دودہ پیتے ہیں اور بعض زیادہ ، تندرست بچوں کو عموماً زیادہ غذا کی ضرورت ہوتی ہے اور وہ دیر تک سیر رہتے ہیں۔ غذا اگر بچے کے موافق ہوتی ہو تو وہ وزن میں بڑھتا ہے سونا اوسکے لئے بہت مفید ہے ، اور غذا خوب ہضم ہوتی ہے ، غذا کی مقدار بڑھا دینے یا اوس میں تغیر پیدا کر دینے سے بچہ کو قے

ہو جاتی ہے، اگر اجابت سبز رنگ کی اور دہی کی طرح ہو تو غذا کی مقدار کم کر دینی چاہئے اور پانی ملا کر دینی چاہئے۔

غذا کے موافق ہونیکی علامات ذیل میں درج کی جاتی ہیں۔

کیفیت	وجوہات
۱۔ دودھ پینے کے بعد پھر کچھ ہو کا ہو جاتا ہے۔	۱۔ بمقابلہ دیگر اجزاء کے دودھ میں پانی کا جز زیادہ ہے اور دودھ ہلکا ہوتا ہے۔
۲۔ پینے کے بعد دودھ ہمیشہ گر جاتا ہے	۲۔ دودھ زیادہ مقدار میں لایا جاتا ہے
۳۔ اعتدال سے کم کچھ کا وزن بڑھتا ہے	۳۔ دودھ اور شکر بہت کم مقدار میں لیا جاتا ہے
۴۔ پائخانہ سبز رنگ کا پتلا اور درد کے ساتھ ہوتا ہے۔	۴۔ دودھ میں زیادہ شکر ملائی جاتی ہے۔
۵۔ تسلی ہوتی ہے اور اکثر سبز رنگا دست آتا ہے اور کبھی کبھی ڈکابھی آتی ہے۔	۵۔ دودھ میں خرابی اور دہنیت زیادہ ہوتی ہے۔
۶۔ نفخ یا قبض ہو جاتا ہے یا پسینہ یا پاخانہ آتا ہے۔	۶۔ دودھ میں دہنیت کم ہوتی ہے۔
۷۔ قبض اور دست کے ساتھ منجھ پاخانہ ہوتا ہے۔	۷۔ دہنیت اور شکر کو مقابلہ دینے والے دہن میں کم ہوتا ہے اور زیادہ ہوتا ہے۔

مذہبہ بالا علامات میں سے اگر کوئی علامت پانی جاے تو غذائیں اصلاح ضروری کرنی چاہئے اور اگر اجابت ٹیکسٹ ہوئی ہو تو دو گرین مارٹر پیٹ آف سڈا *soda* دودھ میں ملاؤ وقت ملا دینا چاہئے، اگر اس سے نفع نہ ہو تو ڈاکٹر یا طبیب کی رائے سے فوراً کوئی دوسری تدبیر کرنی چاہئے، اگر اجابت بھٹی بھٹی ہو تو اس وقت لائٹ وائٹ میف ہو جائے تین مہینے تک بقدر ایک چمچہ چاء کے اور بعد ازاں ساتویں مہینہ تک ایک چمچہ اور ایذا کو دیا جائے، لیکن یہ خیال رکھنا چاہئے کہ اگر لائٹ وائٹ کو زیادہ مقدار میں ہمیشہ استعمال کیا جائے گا تو اس سے اشعاعیں خراش پیدا ہو جائیں گی اور پوست آنے لگیں گے۔

دودھ پلانے کا طریقہ

دودھ کی خوراک کا انداز بھی ضرور رکھا جائیگا ایک ماہ کے بچے کے لئے تین اونس دودھ اور پانچ اونس پانی کی مقدار رکھنی چاہئے، اگر دیکھو کہ ہضم نہیں ہوتا تو پانی کی مقدار بڑھا دی جائے، پلانے سے پہلے دودھ کو ۹۹ درجے کے گرم پانی میں رکھ کر گرم کر لینا چاہئے یا اس قدر گرم کیا جائے کہ انگلیوں کو اوسکی گرمی خوشگوار معلوم ہو، شیشی کشتی نما ہونی چاہئے، نہ اوسکی گردن بڑی ہو اور نہ اوہین ربر کی ٹیوب ہو، اور نہ اوس میں پیچ و خم ہوں، اگر پیچ و خم

ہونگے تو دہونا شکل ہوگا اور پورے طور پر صاف نہیں ہوگی ، بڑکی گھنڈی میں سورخ نہوں ، بلکہ جتنا بڑا سورخ رکھنا منظور ہو ایک سوئی گرم کر کے سورخ کر لیا جائے اور اگر بچہ بہت تیزی سے کھینچ کر دودھ پیتا ہو تو سورخ چوٹا ہونا چاہئے ، اور اگر آہستہ آہستہ پیتا ہے اور ۲۰ منٹ سے زائد عرصہ میں سیر ہوتا ہے اور پیتے پیتے تھک جاتا ہے تو گھنڈی میں بڑا سورخ کرنا چاہئے ۔

بچے کے منہ میں شیشی لگا کر تنہا پلنگ پر دودھ پینے کے لئے نہ چوڑنا چاہئے بلکہ گود میں اوپر طرح لئے رہیں ، جس طرح پستان سے دودھ پلانے میں لبا جاتا رہے کیونکہ دودھ پلانے کے وقت گود میں لئے رہنے سے کب قدر مصنوعی رضاعت کا بدل ہو جاتا ہے ۔

بوتل کو اس انداز سے رکھنا چاہئے کہ قبل اسکے کہ بچہ دودھ کھینچے بڑکی گھنڈی میں دودھ بھرا ہوا نہ ہو ، اور گرمی قائم رکھنے کے لئے شیشی پر فلائین کا غلاف چڑھایا جائے پانچویں مہینے کے بعد بچے کو بجائے شیشی کے پہلے سے دودھ کا پینا آسانی سکھایا جاسکتا ہے ، کیونکہ پیالے کو صاف کرنا بمقابلہ شیشی کے زیادہ آسان ہوتا ہے ۔

دودھ کے قبل شیشی کو ضرور اچھی طرح ہو کر صاف کرنا چاہئے اور ہمیشہ دوشیشان رکھی جائیں شیشی کو پہلے ٹھنڈے پانی میں کنکال کر گرم پانی سے دھوتا چاہئے دودھ کا ذرا سا حصہ بھی شیشی میں لپٹا ہوا نہ رہنے پانچ خشک چاول

یا نمک کی کنکریاں : اگر خوب پلا کر صاف کر لینا چاہئے صبح و شام دن میں دو بار
 پانی میں ایک چمچ واشنگ ڈوڈ *Washing Soda* ڈال کر شیشی کو گرم پانی سے دھو لینا چاہئے
 دودھ پلانے کے بعد بڑا کوانٹ کر اور صاف کر کے خوب گرم پانی میں
 جسمین بورک لوشن *Boric Lotion* ڈال کر پڑا ہو والا دھو لینا چاہئے بلکہ ہر وقت ایک شیشی کو صاف
 کر کے گرم پانی میں پڑا رہنے دیا جائے تاکہ گرد و غبار اور جراثیم سے پاک رہے
 بعض لوگ دودھ کو بقی کے ذریعہ سے پلاتے ہیں ، اور یہ بقی دودھ میں پڑی رہتی ہو
 اور دودھ ایک کھلے ہوئے کٹورے یا توتیا میں رکھا رہتا ہے یہ طریقہ نہایت
 مضر ہے ، کیونکہ اسمین جراثیم کے داخل ہونے کی کوئی روک نہیں ہے ۔ شاید
 شیشی سے دودھ پینے والے بچوں کے لئے اس قسم کی بقی سے زیادہ خطرناک
 کوئی شے نہیں ہے ، صرف سلپر نایا کشتی ناشیشی کو بغیر نلی کے استعمال
 کرنا چاہئے ، لمبی ربر کی نلی لگی ہوئی شیشی بھی اچھی نہیں ہوتی ، جب وہ استعمال میں
 رہتی ہے تو دودھ چوسنی سے ملتا رہتا ہے اور ہوا کا گذر نہیں ہوتا ، یہاں تک کہ شیشی
 خالی ہو جاتی ہے اور بچے کے پیٹ میں ہوا نہیں جانی پاتی ، علاوہ اس کے
 یہ شیشی چونکہ بیضادی شکل کی ہوتی ہے اسلئے صاف کرنے میں آسانی ہوتی ہے ، اس
 شیشی میں نشان بنے ہوئے ہوتے ہیں جس سے بڑے بچوں کا انداز ہوتا ہے اور
 وہ مقدار بھی معلوم ہوتی ہے جو مختلف عمرون میں بچے کو دینی چاہئے ، اس ترکیب سے
 مصنوعی غذا دینے میں بڑی سہولت ہوگی ، ہوا جانے کا سوراخ اس ٹوبی کے ساتھ

بنایا گیا ہے کہ دودھ ذرا بھی نہیں ٹپک سکتا۔

قدرتی طریقہ کے بعد سب سے بہتر طریقہ شیشی کا ہے، اگر یہ نہ ہو تو چھپیا کٹورے یا گلاس سے بھی دودھ پلایا جاسکتا ہے لیکن ان ظروف کو بغیر ہیلو گرم پانی سر دھولینا چاہئے اور اسکے بعد اوبین دودھ ڈالنا چاہئے، شیشے اور چینی کو برتن اگر ہوں تو مضبوط ہوں اور تمام برتنوں کے کنارے گول، صاف اور چمکے ہوئے ہوں دودھ سے لبریز نہ ہو بلکہ اننا خالی رہے کہ بچہ چسکیوں کے ذریعے پی سکے۔

وہ غذائیں جن میں نشاستہ کا جز زیادہ ہوتا ہو بچوں کو ہرگز نہ دی جائیں انہیں چکنائی بہت کم ہوتی ہے، اور نو دس ماہ کے بچہ کو بھضم نہیں کر سکتے، چونکہ المیری فوڈ نمبر ۱ و نمبر ۲ پیلینس فوڈ اور المٹلک *malting milk* میں نشاستہ کا جز قطعی طور پر نہیں ہوتا، اسلئے خفیف مقدار میں یہ غذائیں دودھ کو گاڑا کرنے کیلئے چھ ماہ کے بعد بشرط صحت استعمال کی جاسکتی ہیں۔ اگر کسی وجہ سے صنف مصنوعی غذا پر ہی رکھنا ہے تو المیری فوڈ نمبر ۱۔ ایک ہفتے کے بچہ کو دیا جاسکتا نمبر ۲ چار مہینے سے شروع کیا جاسکتا ہے، نمبر ۳ نو ماہ سے پندرہ ماہ تک کے لئے ہے۔

اکثر کتابوں میں دیکھا ہے کہ دودھ پلانے کا جو طریقہ بتلایا گیا ہے اس پر عمل کر نیسے بہت کچھ بظاہر موٹے نہیں ہوتے لیکن بعض بچے ان مصلح اجزاء کے

صحت قائم رکھنے کے لئے عمل کرنا نہایت ضروری ہے۔

ہاضم دودھ

ہاضم دودھ کی ضرورت بچوں کو زمانہ بیماری میں ہوتی ہے یا جب کہ ہاضمہ ضعیف ہو گیا ہو اور متلی رہتی ہو، یا شکم میں درد ہوتا ہو۔

دودھ جو ہاضم، اور مصلح اجزاء ملا کر بنایا جاتا ہے وہ پیٹ میں جا کر دہی نہیں ہوتا، اور جلد جذب ہو جاتا ہے، لیکن عرصہ تک اسکا استعمال ٹھیک نہیں ہوتا کیونکہ اس سے بچے کا ہاضمہ ہمیشہ کے لئے کمزور ہو جاتا ہے چونکہ پہلے ہی اوس میں پانی ملا دیا جاتا ہے اسلئے مزید پانی ملانے کی ضرورت نہیں ہے، البتہ ملک شوگر ہر مرتبہ ملا دی جائے، اور مقدار اوس قدر ہو جتنی کہ دودھ کے ساتھ ملائی جاتی ہو۔

بچوں کی غذائیں انڈا

اکثر کتابوں میں دیکھا گیا ہے کہ زمانہ حال میں نہایت کامیابی کے ساتھ آزمائش ہو چکی ہے کہ بچوں کی غذائیں انڈے کا استعمال بہت مفید ہوتا ہے لیکن اوسکو اوسی حالت میں استعمال کرنا چاہئے جب کہ صاف اورخالص دودھ کا ملنا دشوار ہو، کیونکہ بچوں کی اصلی غذا قدرت نے دودھ ہی کو بنایا ہے لیکن اگر گائے کے دودھ کے ساتھ ایک دو بار اسکو بھی دیا جائے تو غالباً

سفید ہو ، چند مثالین بھی مصنف نے لکھی ہیں کہ مہینوں تک بچوں کو دودھ نہیں دیا گیا ہے ، اور صرف رگ ایکشن دیا گیا ہے ، اسکی ترکیب یہ ہے کہ مرغی کے تازہ انڈے کی خام سفیدی کو خوب پھینٹا جائے اور آٹھ اونس تک پانی ، اور ایک چمچہ شکر ملا کر خوب بلایا جائے پھر ایک کپڑے میں چھان لیا جائے اور یہ مرکب ولادت کے دو روز کے اندر بچے کو ڈیڑھ ڈیڑھ گھنٹہ کے بعد ایک اونس خفیف طور پر نیم گرم کر کے پلایا جائے ، تین روز کے بعد پانچ قطرہ زردی اور پانچ قطرے کا ڈ لیور آئل ہر مرتبہ ایذا دکر دیا جائے اور اسکی مقدار دودھ کی مقدار سے زائد نہ ہونا چاہئے ، اور بچے کی عمر کے لحاظ سے وقفہ ہونا چاہئے ۔

جاڑے کے موسم میں بڑے بچوں کو ہ قطرہ یخنی بھی دی جائے ۔

بجائے خالص دودھ کے پائیون کا آب جوش یا بارلی واٹر دودھ میں ملا کر دینے سے فائدہ ہوتا ہے ، بعد چندے ہلکی اوٹ سیل یا چانول کا پانی دیا جاسکتا ہے ان سب میں بہت خفیف نشاستہ کا جزو ہوتا ہے ، اگر یہ اجزا ملا دئے جائیں تو بچے آسانی سے ہضم کر لیتے ہیں ۔

انڈے کی سفیدی بھی بہت سفید ہوتی ہے اور دودھ میں ملا کر کمزور بچوں کو دینا چاہئے لیکن اسکے متعلق میں ذاتی تجربہ کہ نہیں ہے اسلئے ڈاکٹر کی راہ و رسم استعمال کرنی چاہئے ۔

گوشت

۱۸ سے ۲۴ ماہ کی عمر تک بچے کے اوپر نیچے دانت نکل آتے ہیں اس زمانہ میں

اوسکو مرغی کا چوزہ یا بہنا ہوا بکری کا گوشت توڑا توڑا دینا چاہئے لیکن یہ بہتر ہے کہ اوسکو قیمہ کر کے اور روٹی کے ٹکڑوں یا آلو کے بھرتے مین اوسکا شوربہ ڈال کر خوب ملا یا جائے۔

گمزرہ اور چھوٹے بچوں کو گوشت کا باریک قیمہ دینا زیادہ مناسب ہے

پھل

بچوں کو پکے زود ہضم پھل مثلاً دم پخت آلوچے یا سیب دو پھر کی غذائیں اعتدال کے ساتھ دینے مین کوئی ہرج نہیں، لیکن دو سال کے اندر ہرگز نہ دیے جائیں، موسم گرما مین شیرین نارنگی کا تازہ شربت بچے کو غذا کے طور پر دینا خاص کر مفید ہے، ایک سال کے بچے کو دو یا تین چار کے چھپے کے مساوی ہر دوپہر کی غذا سے ایک گنٹھ قبل یہ شربت دیا جائے اور رفتہ رفتہ مقدار مین چار بڑے چھپے تک بڑھا دیا جائے۔

یہ وہ امور مین جو کتابی مین اور آسانی کے ساتھ سمجھنے کے لئے لکھ دیے ہیں لیکن جو چیز مین نئی معلوم ہوں او کو استعمال کرتے وقت ہمیشہ ڈاکٹر یا طبیب سے مشورہ لیا جائے، اور کبھی یہ نہ کیا جائے کہ خود کتاب پڑھ کر اوسی پر عمل شروع کر دیں کیونکہ موسم، عمر، مزاج وغیرہ مختلف مین اس لئے ہمیشہ نئی بات جدید موقع پر ڈاکٹر یا طبیب سے مشورہ لئے بغیر عمل نہیں کرنا چاہئے

عام اصول

غذا کا یہ عام اصول ہمیشہ پیش نظر رکھنا چاہئے کہ وہ مختلف اور سادہ ہو مگر اس کا خیال رہے کہ اعتدال سے زیادہ نہ ہونے پائے بچہ کو ہمیشہ سادہ غذا زیادہ مفید ہوتی ہے۔

ننھے اور سیلے بچہ کو دیر ہضم اور ثقیل سخت سرد یا سخت گرم تغذیہ اور ایسی غذائیں جن میں وہ اجزاء جو جزو بدن ہوتے ہیں کم ہوں نہ بجا لیں۔

سخت اور بلا ہوا انڈا، پنیر، ٹین مین بند کیا ہوا گوشت، مور، ہرن بٹ، اور دریائی جانوروں کا گوشت، دل، جگر، گردہ، اور پُر تکلف غذائیں، حلوی، اور مرغن کھانے سخت مضر ہیں، مشروبات میں چارہ، کافی، قہوہ وغیرہ بھی اونکے لئے باعث نقصان ہے۔

غذائیں اور اون کے اوقات

دودھ پھڑانے کے بعد غذا دینے میں اگر مندرجہ ذیل ہدایات کی پابندی کی جائے تو یقیناً بچہ کی تندرستی ہمیشہ اچھی رہے گی۔

بارہ سے لیکر پندرہ مہینے کی عمر تک | پہلے وقت کی غذا قریب ۶ بجے صبح۔ قریباً نصف پائنت ٹینس فوڈ کا مرکب۔ دوسرے وقت کی غذا قریباً ساڑھے آٹھ سے

۹ بجے صبح تک قریباً نصف پائنٹ مینس فوڈ کا مرکب ورکمن لگا ہوا ایک پلاٹکرا ڈبل روٹی کا۔ تیسرے وقت کی غذا ایک سے ڈیڑھ بجے تک قریباً نصف پائنٹ دودھ انڈامع مینس فوڈ یا نیم برشت انڈا اور تھوڑی سی ڈبل روٹی اور مکھن اور ایک بڑا چمچہ ہر سا گویا یا برج کی کبیر چوتھے وقت کی غذا ساڑھے چار بجے سے لیکر پانچ بجے تک قریباً نصف پائنٹ مینس فوڈ کے مرکب میں ایک ٹکڑا روٹی کا ٹکڑا دیا جائے، پانچویں وقت کی غذا قریباً سات بجے شام کو نصف پائنٹ مینس فوڈ کا مرکب ہے۔

پندرہ سے اٹھارہ جینے کی عمر تک | پہلے وقت کی غذا قریباً ۶ بجے صبح ایک ٹنٹ پائنٹ مینس فوڈ کا مرکب جس میں ایک ٹکڑا روٹی کا بھیک لگا ہوا۔ دوسرے وقت کی غذا ۹ بجے صبح۔ نصف پائنٹ دودھ اور اندامع مینس فوڈ اور ایک ٹکڑا ڈبل روٹی کا اور مکھن۔ تیسرے وقت کی غذا قریباً ڈیڑھ بجے بعد دوپہر ایک پیالی بھر نیچنی اور تھوڑے چاول۔ ایک ٹکڑا ڈبل روٹی اور مکھن اور ایک بڑا چمچہ بھر چاول کی کبیر چوتھے وقت کی غذا قریباً ساڑھے چار بجے سے ۵ بجے تک ڈبل روٹی اور دودھ مینس فوڈ کے ساتھ۔ پانچویں وقت کی غذا قریباً سات بجے شام کو اگر ضرورت ہو تو نصف پائنٹ مینس فوڈ کا مرکب۔

اٹھارہ سے بیس جینے کی عمر تک | پہلے وقت کی غذا صبح ساڑھے چھ بجے کے قریب نصف پائنٹ مینس فوڈ۔ ایک نیم برشت انڈا اور ڈبل روٹی اور مکھن۔

دوسرے وقت کی غذا صبح قریباً ساڑھے نو بجے نصف پائنت ملینس فوڈ اور ملینس فوڈ کے بسکٹ۔ تیسرے وقت کی غذا آخر وقت ڈیڑھ بجے کے قریب نصف پائنت گائے یا بکری کے گوشت یا چوزہ کی بخنی یا ایک نیم برشت انڈا اوسکے ساتھ مکھن لگا کر ایک ٹکڑہ ڈبل روٹی یا چپاتی اور دودھ ملینس فوڈ یا ملینس فوڈ کا بسکٹ اور ایک مشتری چاول کی کبیر۔ چوتھے وقت کی غذا شام کو ساڑھے چھ بجے کے قریب نصف پائنت ملینس فوڈ اور مکھن کے ساتھ ایک پتلا ٹکڑہ ڈبل روٹی کا بین سے چوئیس مینے کی عمر تک | پہلے وقت کی غذا صبح ساڑھے چھ بجے کے قریب نصف پائنت ملینس فوڈ اور ملینس فوڈ بسکٹ تیسرے وقت کی غذا اون کو ڈیڑھ بجے کے قریب ایک بڑا چھپر خوب صاف چوزہ یا بکری کا گوشت اوسکے ساتھ لیک لوکا بہرتا اوس مین دو یا تین بڑے چھپر بہر عمدہ شورب ملایا جائے۔ مٹیا گوہی کا بہرتا ہی تھوڑا بہت دیا جاسکتا ہے چوتھے وقت کی غذا شام کو ساڑھے چھ بجے کے قریب نصف پائنت ملینس فوڈ اوسکے ساتھ مکھن لگا ہوا ایک پتلا ٹکڑہ ڈبل روٹی کا یا ایک مشتری چاول یا ٹے بیو کہ کی کبیر ہو۔

باب چہارم

بچے کے سونے کا طریقہ، شکم، بچے کا وزن اور قد، سر،
حواس خمسہ، دماغ، دانت بکھنا، بولنا، ٹائٹھیل،



بچوں کے متعلق حفظانِ صحت کی جو باتیں ہیں، اُن سود الدین
کو واقف ہونے کی بڑی سخت ضرورت ہے، خصوصاً ان کا فرض ہے۔
کہ وہ ہمہ تن بچوں کی دماغی، اور جسمانی صحت کو ملحوظ رکھے، اور اسکو
ہمیشہ اس امر کی جستجو میں کوشاں رہنا چاہیے، کہ وہ کون کن سے
ایسے طریقہ ہیں جنکو ذریعہ سے بچوں کی اخلاقی و دماغی اور جسمانی
حالت میں ترقی ہوتی رہے، اگر ان پر چاہتی ہے کہ چھوٹا بچہ جو
اسکی تفویض میں ہے وہ زندگی کے خطرات سے محفوظ رہے،
تو اسکو لازم ہے، کہ ولادت کے بعد ہی سے بچے کی نشوونما کے
قواعد سے پوری طور پر واقفیت حاصل کر لے، کیونکہ اعلیٰ تربیت
کی بنیاد اسی واقفیت پر مبنی ہے، اور تربیت خواہ جسمانی ہو یا قلبی،

وقت پیدائش سے شروع ہو جاتی ہے

سوئے کا طریقہ

نوزائیدہ بچہ زیادہ تر سویا کرتا ہے، اور عموماً تندرست بچہ تو صرف اس وقت اٹھتا ہے جب بھوک معلوم ہوتی ہو، بچہ جتنا بڑھتا جاتا ہے، اسکی نیند بھی کم ہوتی جاتی ہے، چنانچہ ایک سال کا بچہ (۲۴) گھنٹوں میں قریباً ۱۵ یا ۱۶ گھنٹے سوتا ہے بعض بچوں کا دماغ اس پر متحرک ہو جاتا ہے کہ ان کو بے چینی کے باعث سے شب کو نیند کم آتی ہے ایسی حالت میں اتھن کو افیون یا جوہر افیون دینے کی لت ہوتی ہے مان کو کامل طور پر اسکی نگرانی رکھنی چاہیے، اور خود بھی کوئی نشئی شے نہ دینی چاہیے، بلکہ ایسی حالت میں فوراً کسی ڈاکٹر یا طبیب سے رجوع کیا جائے،

بچوں کو سو جانے کے لئے افیون کی عادت ڈالنا خالصتاً خطرناک ہے اگر بچہ کی نیند غیر معمولی ہو، یا جب اسکو اٹھا دیا جائے، اور پھر وہ فوراً سو جائے، یا سونے میں بے قاعدہ سانس چلے، اور کسی کسی وقت رک جائے، یا جاگنے پر غذا کے لیے بیتابی ہو، یا آنکھ کی پتلیاں سکڑ کر چھوٹی ہو جائیں، چہرہ کا رنگ زرد پڑ جائے، مضم میں خلل واقع ہو۔ اشتہام ہو جائے، قبض کی شکایت رہے اجابت میٹھے رنگ کی ہو

بچہ زرد، کمزور، اور نڈھال ہو جائے تو فوراً نجات غور کے ساتھ دیکھنا چاہیے، کہ افیون تو نہیں دیگئی یا کوئی اور زہریلی چیز تو استعمال نہیں کر لی گئی، کیونکہ یہ جملہ علامتیں افیون یا زہریلی چیزوں کی ہیں،

بے خوابی کی شکایت اکثر تازہ ہوا کے میسر نہ ہونے، یا غذا میں بے احتیاطی، یا عموماً دانتوں کی تکلیف یا پیٹ میں کیچے پڑ جانے کے سبب سے پیدا ہوتی ہے، بچے کو جہاں تک ہوتا زہ، اور کھلی ہوا میں پھرانا چاہیے، اور تین ماہ کے بچے کو کم از کم دو مرتبہ روز باہر لیجانا چاہیے گرمی کے موسم میں صبح چھ بجے، اور جاڑ میں ساڑھے سات بجے، اور اسی طرح سہ پھر کو پانچ بجے کو بچے کو لے جائیں، مگر تین گھنٹے سے زائد چھوٹے بچے کو باہر رکھنا مضر ہے، جب تک بچہ ایک سال کا نہ ہو جائے اور سو سونے سے روکنا نہ چاہیے، بچے کو سونے سے جگا دینا بڑی غلطی ہے۔ سندریت نوزائیدہ بچوں کے سونے کا طریقہ ایک خاص ہو کر تا ہے پیشہ کے بحیثیت سوتے ہیں، اور دونوں بازو کھینچ کر خم ہوتے ہیں اور دونوں ہاتھ سر کے برابر ہوتے ہیں ہاتھ کی انگلیاں کسی قدر بند ہوتی ہیں انگوٹھا نکلا ہوا ہوتا ہے بعض بچوں کے انگوٹھے مٹھی کے اندر سونے کے وقت بند ہو جاتے ہیں جس سے بعض وقت اس بچہ میں تشنج یا دوسری بیماری کا مادہ موجود ہونے کا اندیشہ بھی درست نکل آتا ہے۔

نوزائیدہ بچہ کا شکم گول، اور نکلا ہوا اسٹی ہوتا ہے کہ شکم کو عضلاتی دیوار دبیر نہیں ہوتی، بلکہ پھولی ہوئی ہوتی ہے، اگر بچہ کا شکم چٹپا یا دبا ہوا ہو تو یہ سمجھنا چاہئے کہ غذا موافق نہیں ہے، یا دست آتے ہیں، یا کوئی دوسرا مرض لاحق ہے۔

پیدائش کے وقت شکم بہت چھوٹا ہوتا ہے، اور صرف چہرہ چار کے چھچکے برابر جگہ ہوتی ہے، لیکن روز بروز تیزی کے ساتھ بڑھتا جاتا ہے اور آخر ماہ پر دو ناٹرا ہو جاتا ہے، اور تین ماہ کے اختتام پر قریباً سہ گونہ بڑھ جاتا ہے تیسرے چوتھے اور پانچویں ماہ میں بہت کم بڑھتا ہے،

شیر خوار بچہ کو اکثر استفراغ ہو جایا کرتا ہے، عموماً دودھ کی زیادتی اسکا باعث ہوتی ہے، جب معدہ زیادہ دودھ کو قبول نہیں کرتا تو اسکو قے کے ذریعہ سے خارج کرتا ہے بچہ کی صحت، اور غذا کی حالت جاسپنے کے لئے سب سے بھتر ترکیب یہ ہے کہ اگر بچہ سوتا نہ تو دیکھا جائیگا کہ وہ اپنے گرد پیش کی چیزوں کو ہوشیاری سے دیکھتا ہے، اسکا چہرہ بھلا ہوا، اور گول نظر آئے گا یعنی وہ غیف نہ ہوگا، اسکی نظر تیز اور جلد بہ ن نرم اور شفاف ہوگی، گوشت خشک ہوگا، پیٹ کی بڑائی اوسط درجہ کی رہے گی، جب وہ روئی یا چلائیگا، اسکی آواز زوردار اور تیز ہوگی، اور اگر خراب غذا کی وجہ یا دوسری وجہ سے صحت خراب ہے تو اسکی رنگت زرد نکلا

تاریک، اور غم آلود، اور بدن کی کھال بوڑھوں کی جلد کی طرح خشک اور جھڑی مار نظر آئیگی، عضلات ڈھیلے ہوں گے، وہ روٹیکا تو اسکی آواز کزڈ ہوڑ ہے آدمی کی سی ہوگی، جسکو اگر کمزوری کی شدت اور بیماری کی تکلیف میں کراہنا پڑے تو وہ بہت ہی دہیسی آواز سے کراہتا ہے اگر ہم بچے کی کھوپڑی کے وسط میں اسکی پیشانی کے قریب انگلی رکھ کر یہ دیکھیں کہ کھال کا وہ پردہ جو سر کی دونوں یون کی مابین فصل ڈالتا ہے، نوچدار اور تنا ہوا ہے تو اس سے معلوم ہو جائیگا کہ بچے کی صحت عمدہ ہے اور اسکو موافق غذا مل رہی ہے لیکن اگر ہم یہ دیکھیں کہ سیکے کے سر اور تالو کی دونوں ہڈیاں ایک دوسرے سے نہایت قریب ہیں، بلکہ بسا اوقات ان میں سے ایک دوسرے کے اوپر ہوگی، اور ہم اس نقطہ میں کوئی غیر طبعی تشیب یا گڑباز پائیں، تو یہ بچے کی صحت خراب ہونے اور اسکو کافی غذا نہ ملنے کی دلیل ہے۔

بچے کا وزن اور قد

پورے دن کے بچے کا وزن پیدائش کے وقت چھوٹے سے اڑھ پوٹ یعنی تین سے چار سیر تک ہوتا ہے، اور اگر ساڑھے چار سیر ہوتا ہو تو یہ کوئی غیر معمولی وزن نہیں ہے، لیکن کبھی کبھی ڈیرہ سیر سے بھی

کم وزن ہوتا ہے، لڑکے عموماً بہ نسبت لڑکیوں کے زیادہ وزنی ہوتے ہیں
ابتدائی چند دنوں تک بچے یقیناً چہرہ سے آئٹھ اولس تک وزن
میں گھٹ جاتے ہیں، لیکن ماں کا دودھ کافی اتر آنے پر پھر اس وزن
کو جلد حاصل کر لیتے ہیں، چنانچہ جو بچے قبل از وقت پیدا ہوتے ہیں،
اُن کا وزن زیادہ گھٹا ہوا ہوتا ہے، اسلئے ابتدا ہی سے اُن کو دودھ
وغیرہ دیکر ضعف سے بچانا چاہیے، اور علیٰ ہذا کمزور بچوں کی بھی قوت
گھٹنے نہ دی جائے،

شروع میں کئی ماہ تک بچہ خوب بڑھتا ہے، یعنی تندرست بچہ
روزانہ تین چوتھائی اولس سے ایک اولس تک وزن میں بڑھتا ہے
یا پانچویں مہینے تک چار سے چہرہ اولس تک فی ہفتہ کے حساب سے بڑھتا ہے
پہلے سال میں بچے کا قد آٹھ انچ ہو جاتا ہے، اور وزن سہ چند،
اگر کوئی بچہ روزانہ یا ہفتہ وار اس قاعدہ کی رو سے یکساں نہیں بڑھتا
تو ماں کو مستعجب نہ ہونا چاہیے، تمام جاندار یکساں نہیں بڑھتے بلکہ اُن کے
بڑھنے کا ایک وقت مقرر ہوتا ہے، اور جب وقت آ جاتا ہے تو ایک
بار ہی بڑھ جاتے ہیں، اور اس کے بعد کے زمانہ میں اُن کے بڑھنے
کی رفتار بہت سست ہو جاتی ہے، گویا وہ زمانہ آرام اور فرصت کا ہوتا ہے
ہاں البتہ اگر بچہ عرصہ تک ایک ہی حالت میں رہے یہاں تک کہ کچھ بھی اُسکی

ایسی حالت محسوس ہونے لگے تو ضرور بالضرور اس کا کوئی نہ کوئی سبب ہوتا ہوگا یہ ضرور ہے کہ جیسی بچے کی صحت ہوگی ویسی ہے اسکی نشوونما بھی ہوگی، سرے چھ ماہ کے بعد بچے کا وزن المضاعف ہو جاتا ہے، اور اسلئے سال ختم ہوتے ہوتے ایک پونڈ وزن میں رہ جاتا ہے، اور دوسرے سال میں ایک پونڈ فی ماہ کے حساب سے بڑھتا ہے، یہ یاد رہے کہ ترازو بچے کی جسمانی ترقی کا اندازہ کرنے کا بہترین ذریعہ ہے اگر تین روز کے بچے کو برابر باقاعدہ اور مناسب غذا دی جائے تو اس کا وزن مندرجہ ذیل حساب سے بڑھیکے گا اگرچہ ہر ایک بچے کے وزن کی بہ مقدار مقرر نہیں ہو سکتی، جو اس نقشہ میں ہے، لیکن پھر بھی کثرت اسی وزن کے مطابق ہوگی،

عمد	روزانہ خوراک	وزن میں ترقی	کل وزن
پہلے مہینے	۳ سے ۱۵-اونس	۱۳ - اونس	۸- پونڈ
دوسرے	۲۰ سے ۲۴- " "	۳۰ - " "	۹- ۱۲- اونس
تیسرے	۲۴ سے ۳۰- " "	۲۷ - " "	۱۱ - ۹- " "
چوتھے	۳۰ سے ۳۴- " "	۲۶ - " "	۱۳ - ۱۰- " "
پانچویں	۳۴ سے ۳۶- " "	۲۱ - " "	۱۴ - ۸- " "
چھٹے	۳۶ سے ۴۰- " "	۲۰ - " "	۱۵ - ۱۰- " "
ساتویں	۴۰ اونس یا اوں سے زیادہ	۱۷ - " "	۱۶ - ۱۳- " "

عمد	روزانہ خوراک	وزن میں ترقی	گل وزن
آٹھویں مہینے	۵۵-اونس یا اونس زیا	۲۳ اونس	۱۸ پونڈ ۴ اونس
نویں	" "	۲۲ "	" ۱۰ " ۱۹ "
دسویں	" "	۲۰ "	" ۱۲ " ۲۰ "
گیارہویں	" "	۱۱ "	" ۹ " ۲۱ "
بارہویں	" "	۷ "	" ۰ " ۲۲ "

نوزائیدہ بچے کا قد (۱۸) سے (۲۰) انچ تک ہوتا ہے لیکن دیکھا گیا ہے کہ کہیں کہیں سولہ انچ کے بچے بھی پیدا ہوتے ہیں اور وہ بچے جن کا وزن ساڑھے چار سیر یا پانچ سیر ہوتا ہے ۲۴ انچ تک لائے ہوتے ہیں بعد ازاں اول شش ماہی میں ایک انچ ہر ماہ میں بڑھتا ہے، اور دوسری شش ماہی میں نصف انچ فی ماہ بڑھتا ہے،



بچے کا سر بمقابلہ دیگر اعضاء کے بہت بڑا ہوتا ہے اور ولادت کے وقت بچے کی کھوپڑی بہت ملائم ہوتی ہے، سر کی دونوں ہڈیوں کے درمیان ایک چھوٹی سی دبی ہوئی جگہ ہوتی ہے جسکو اصطلاح میں تلو کہتے ہیں، اور وہ جگہ چھوٹے سے حرکت کرتی ہوئی معلوم ہوتی ہے تیسرے مہینے میں وہ جدید

بچی شروع ہوتی ہے جس سے وہ جگہ ڈھک جاتی ہے اور دوسری سال کے ختم ہوتے ہوتے بڑی غلاف کی طرح اوس پر پیدا ہو جاتی ہے، کھوپڑی کی اس کھڑکی پیدا ہو جانے پر اگر توقف واقع ہو تو سمجھنا چاہیے کہ تندرستی اچھی نہیں ہے، یا ام الصبیان کا مادہ ہے۔

اگر مان خود دودہ پلاتی ہو تو خوب سکی ہوئی چپاتیاں اٹھو، گوشت ترکاریاں، کھانی چائین، ورنہ دودہ مین لاکم و اثر یا ڈاکٹر سے دریافت کر کے ہڈی پیدا کرنے والی ادویہ کھلائی جائیں،

اگر کچھ بیمار ہے، اور تالو بیٹھ گیا ہے، تو مان کو جاننا چاہیے کہ یہ اتہا درجہ کا ضعیف ہے، اور غذا، اور مقویات دینے کی سخت ضرورت ہے، جب تالو پھول گیا ہو، یا باہر کو نکل آیا ہو تو بخار یا کسی دماغی شکایت کی ہلاست سمجھنی چاہیے،

حوا سنہ

بچے کی آنکھ ابتدا میں بالکل اندھی ہوتی ہے اگر کوئی جگہ لچرے سامنے آتی ہے، تو بچے کو کچھ نہیں معلوم ہوتا دس روز کے بعد تاریکی اور روشنی کا فرق بچہ جاننے لگتا ہے اور دو ماہ کے اندر انوس چھوڑ دیتا ہے اور تھوڑے عرصے میں

تین ماہ کے بعد چمکتے ہوئے رنگ بچے کو اچھے معلوم ہونے لگتے ہیں جو چیز اس کے سامنے ہو کر گذرتی ہے، اس کے ساتھ آنکھ کی پتلیوں کو بھی گمانے لگتا ہے، اور مانوس چہرے کی شناخت آجاتی ہے، ذائقہ اور گھٹنے کی قوت کئے ماہ تک تیز نہیں ہوتی، قوت سامعہ جلد آجاتی ہے، اور شروع سے شور غل کا اثر بچے پر پڑتا ہے، اور اپنے آس پاس کے لوگوں کی آوازیں جلد پہچانتے لگتا ہے۔

دماغ

پہلی ماہ میں عقل کا مادہ دماغ میں نہیں ہوتا اور اعصاب کے ہلانے میں ارادی قوت سے بچہ کام نہیں لیتا بلکہ چونکہ جنوائی لینار و نایہ سب نیند آنے اور سردی معلوم ہونے کی وجہ سے کرتا ہے۔

دن اور رات کے زیادہ حصہ میں بچہ سوتا رہتا ہے ابتداً ۲ گھنٹے میں ۲۰ گھنٹے سوتا ہے لیکن یہ مدت بوجہ اختلاف مزاج مختلف بھی ہوتی ہے تاوقتیکہ بچے کے سونے کی ٹیک حادث نہ پڑ جائے خاموشی ضروری ہے لیکن دوسرے مہینے میں یہ عادت ڈالنا چاہیے کہ حنا لگی کاروبار بھی انجام پاتے رہیں اور حقد رشور کہ مکان میں عموماً ہوتا ہے اس میں سونے سے سو جائے۔ اس کی ضرورت نہیں کہ بچے کے سونے کے خیال سے ہر شخص مکان میں اپنے پنچون کے بل چلے گئے۔

تیسرے مہینے میں اعصابی قوت اور عقل کی نمونہ ایک خاص فرق معلوم ہو گا سر پھیرنے کی بچہ کوشش کرتا ہے اور مانوس چہرے کو دیکھ کر خوش ہوتا اور مسکراتا ہے یا اطمینان کی آواز نکالتا ہے دن میں جاگتا زیادہ ہے لیکن پھر بھی اٹھارہ گھنٹے سوتا ہے، بچہ پر سردی بہت جلد اثر کر جاتی ہے اور اس کا جسم بہت جلد ٹھنڈا اور رنگ نیلا پڑ جاتا ہے اور ہونٹ کاپنے لگتے ہیں بلکہ گل جسم پر لرزہ سا چڑھ آتا ہے اس لیے سردی سے محفوظ رکھنے کی مناسب تدبیر یہ ہے کہ ہر وقت بستر میں گرم پانی کی بوتل رکھی رہے۔

نہ صرف سر کے نیچے تکیہ ہونا چاہئے بلکہ دونوں جانب ملائم تکیے رکھے جائیں تاکہ شکم اور پشت کو آرام ملے۔ لیکن گرم پانی کی بوتل کی زیادہ بارے ہندوستان میں ضرورت نہیں ہاں چلے کے جاڑوں میں گرم پانی کی بوتل کی اگر ضرورت سمجھی جائے تو رکھی جائے لیکن بوتل ویزگتہ کے نیچے رہنی چاہئے تاکہ زیادہ گرمی سے بچے کی کھال محفوظ رہے اگر کارک نکل بھی جائے تو گرم پانی سے وہ محفوظ رہیگا مان کے بستر پر بچہ کو ہرگز نہ سنانا چاہئے بلکہ پلنگری پر علیحدہ سلا یا جانے دودھ پینے کے وقت اگر مان کے ساتھ سو جائے تو مضائقہ نہیں لیکن جب پی چکے تو فوراً علیحدہ کر دینا چاہیے۔

چوتھے مہینے میں بچے کی نظر کے سامنے چوتھیں گزرتی ہیں اور ان کو وہ دیکھتا ہے اور اگر تندرست ہے اور اوسکا نمو اچھا ہو رہا ہے تو اوس میں ارادی قوت بھی کسی قدر آجائے گی یعنی تکیہ سے وہ اپنا سراؤٹھانے کی کوشش کرے گا۔

بچے کے کپڑے نہ تو بہت ڈھیلے ہوں نہ تنگ۔ ڈھیلے کپڑوں سے وہ اپنے ہاتھ پیر بچو بی ہلانہیں سکتا گویا کہ ڈھیلے کپڑے مانع ورزش ہوتے ہیں، اور بہت تنگ نمو کو روکتے ہیں اور ایک کپڑا گرم جسم سے ملا ہوا ہونا چاہئے تاکہ جسم کو گرم رکھے اور ورزش اور نمو کا مانع نہ ہو۔

تیسرے مہینے کے بعد فرش پر روزانہ گرم کمر بچا کر اور ہلکے کپڑے پہنا کر بچوں کو لٹا دینا چاہئے تاکہ وہ اپنی خوشی سے اپنے ہاتھ پیر خوب چلا اور ہلا سکیں۔

روزانہ غسل کے بعد ان کو آہستہ آہستہ مالش کر کے تھپکنا چاہئے کہ جسم میں ایک قسم کی ورزش متصور ہے۔

چار مہینے سے کم کے بچے کو نہ گلاڈی میں سوار کر کے پھرائے اور نہ اوس کو ہاتھوں میں لیکر ہلائے۔

روزانہ گود میں لیکر آہستہ آہستہ چلنے سے بچوں کی قوت نمو کو مدد

ملتی ہے اور اگر بچے برآمد سے میں سلائے جائیں تو اون کو تازہ ہوا
خوب ملتی ہے بچے کا منہ دھوپ میں نہ ہونا چاہئے اور نہ اوس پر
سرد ہوا کے جھونکے آنے چاہئیں ان باتوں میں کمائیوں کا اعتبار
نہ کیا جائے اگر مائیں ان خبرئی باتوں کا خیال کرتی رہیں تو دست اور
بخار کے حملوں سے اکثر بچے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

پانچوین مہینے میں آسانی کے ساتھ بچے اپنے سر کو پھیر لگتا ہے
اور چیزوں کو پکڑنے کے لئے اپنے ہاتھ کو بڑھاتا ہے اور دوسروں کو
جو کچھ کرتے ہوئے دیکھتا ہے اوس کی نقل کی کوشش کرتا ہے اور
خوش ہونے لگتا ہے۔ چوتھے مہینے کے بعد آنسو نکلتے ہیں اور بچے کے
رونے میں فرق ہو جاتا ہے لیکن بعض بچوں کو دیکھا گیا ہے کہ جب
وہ ایک ہی مہینے کے ہوتے ہیں تو آنسو جاری ہو جاتے ہیں اور یہ
تکلیف کا رونا ہوتا ہے اس پر توجہ کرنی چاہئے۔

جو مائیں کہ اپنے بچوں کے رونے کے سبب کو معلوم کرنا چاہتی
ہیں اون کو لازم ہے کہ مختلف طرز کے رونے سے اوسکے وجوہ کو
معلوم کر لیا کریں تنہا دست بچے پھلی مرتبہ بالا راہ چلا کر زور سے
چیخ لگاتے ہیں اور اون کی غرض یہ ہوتی ہے کہ دوسروں کو اپنی
طرف متوجہ کریں یا اپنی خواہش کو پورا کرائیں اس رونے کو ضد کا رونا

کھنا چاہئے اور جہاں تک ممکن ہو کچھ توجہ نہ کی جائے کیونکہ اگر بچہ کی
 ضد کی تعمیل کی گئی تو بعد چندے یہ ضد غلجیان ہو جاتی ہے اور بچہ
 کو بھی تکلیف ہوتی ہے بہترین طریقہ اس کے خاموشی کرنے کا یہ ہے
 کہ بستر پر تھپ تھپا کر اس کو سلا دیا جائے لیکن دوسری قسم کے
 رونے پر مان کو ضرور توجہ کرنی چاہئے۔ بعض اوقات شکم میں درد
 واقع ہو جانے کی وجہ سے بچے چیخ کر یکا یک رونے لگتے ہیں یا کراہ
 کراہ کر دھیمی آواز سے روتے ہیں اور بھوک کی حالت میں بار
 بار دھیمی کی آواز سے روتے ہیں۔ ان سب حالتوں میں سب سے
 پہلے جس سبب سے روتے ہیں اس کو دور کیا جائے ایک چھپ
 دل واٹر پلا دینے سے یا پانی کا حل دینے سے درد کو افادہ ہو جاتا ہے
 اور اگر بھوک کی وجہ سے روتا ہے تو غذا کے تغیر و تبدل اور
 مقدار و قسم کی خرابی کو دور کیا جائے یہ بھی جاننا چاہیے کہ
 بچے اور بھی بہت سے سببوں مثلاً پیاسے ہونے یا سردی یا
 زیادہ گرمی سے روتے ہیں۔ کمرہ میں جس ہو تو تازہ ہوا کیلئے
 روتے ہیں دیر تک ایک ہی کروش رہنے یا دیر تک کھلائے
 جانے سے تھک کر بھی رو دیتے ہیں۔ بعض اوقات پانی سوچیک
 جانے یا تنگ لباس اور ہماری لحاف یا چادر وغیرہ ناگوار تکلیف دہ

ہونے کے سبب سے یا زیادہ ہلانے ڈولانے سے تھک کر رہنے لگتے ہیں۔

چھٹے ساتویں مہینے میں قوت اور عقل میں بہت زیادہ ترقی ہوتی ہے بچہ ادھمکے بیٹھنے کی کوشش کرتا ہے لیکن ایسے چھوٹے بچے بٹھانا نہ چاہیے ریڑھ کی ہڈیوں میں اس قدر قوت نہیں ہوتی کہ سر کے بوجھ کو سنبھال لیں حقیقت میں چار ماہ تک تو بچوں کو سر اور پیٹھ پر بغیر سہارا لگائے ہوئے نہ بٹھائے نہ کٹا کرے اگر خلاف کیا گیا تو سخت نقصان کا اندیشہ ہے۔

رال کو خوب ٹپکنے دینا چاہئے۔ چھٹے ساتویں ماہ میں دانت دکھلائی دینے لگتے ہیں اس زمانہ میں دن میں چار یا پنج مرتبہ بچوں کو دودھ پلانا کافی ہوتا ہے اور بجائے شیشی سے دودھ پلانے کے پیالہ استعمال کرنا چاہئے۔

دانت نکلنا

اگر عہد بہت سی تکالیف اور شکایات کا لاحق ہوتا دانتوں کے نکلنے سے منسوب کیا جاتا ہے لیکن جو بچے مان کایا آنا کا دودھ پیتے ہیں یا جنکی نگرانی اصول پر ہوتی ہے او انکو

کوئی خطرہ نہیں ہوتا اصل بات یہ ہے کہ دانتوں کے نکلنے کی مدت سے بچہ کی زندگی کا دوسرا دور شروع ہو جاتا ہے دانت کا نمودار ہونا دلیل ہے کہ بچہ نسبتاً زیادہ ثقیل غذا کے ہضم کرنے کی تیاری کر رہا ہے ہضم کرنے والے اعضاء میں بھی تغیر ہوتا ہے معدہ اور امعاء میں خراش ہو جاتی ہے اور اعصاب پر بھی خراش کا اثر پھو پھتا ہے جس سے مختلف قسم کی شکایات جیسے تشنج، تھنار دست جلدی، پیاریاں لاسی ہو جاتی ہیں۔ اگر غور سے خیال کیا جائے تو غذا کی خرابی اس وقت میں بھی اسباب مرض کی مددگار ہوتی ہے۔

مانین مختلف اقسام کی ایسی غذائیں جن میں نشاستہ کا جزئیہ ہوتا ہے یا غیر اصلاح کئے ہوئے دودھ عرصہ تک پلاتی رہتی ہیں جن کے طفیل میں اوبہ کی اولاد ایسی مصیبتوں میں مبتلا ہو جاتی ہے کیونکہ بچہ کے معدہ میں اس قدر قوت نہیں ہوتی کہ ایسی غذا کو ہضم کر سکے عموماً اس وقت میں، تھن، تھنار، تشنج بہت زیادہ لاسی ہو جاتا ہے اگر دیکھا جائے تو غذا کی خرابی سے بد ہضمی ہو جاتی ہے اور اس بد ہضمی سے یہ مرض پیدا ہو جاتا ہے یا زیادہ دنوں تک گائے کی دودھ یا نامناسب غذاؤں کے استعمال سے ام الصبیان اور حارث کی شکایت ہو جاتی ہے۔

چٹے یا ساتوین ماہ دو دانت سامنے کے پھلے نمودار ہوتے ہیں یہ
 دونوں دانت مقراض کا کام دیتے ہیں تین چار ہفتہ کے وقفہ کے
 بعد نیچے کے دو دانت نکلتے ہیں آٹھویں ماہ میں ان دونوں
 دانتوں کے اوپر ایک ایک دانت اوپر کے مسوڑوں میں دکھائی
 دیتا ہے بعد ازاں تین چار ماہ تک کوئی دانت نہیں نکلتا اوپر کے
 دانت کے جواب میں نیچے کے مسوڑوں میں دو دانت نکلتے ہیں اور
 بارہویں مہینے سے چودھویں مہینے تک چار کچلیاں دونوں جبڑوں
 میں نکلتی ہیں اٹھارویں یا بیسویں مہینے میں نیچے اوپر چار دانت
 ابتدائی دانتوں کے دونوں طرف نکلتے ہیں جنکو کھوٹی کہتے ہیں
 پھر چند ماہ کے وقفہ کے بعد نیچے کی چار ڈاڑھیں چوبیسویں مہینے سے
 تیسویں مہینے تک نکلتی ہیں اس سے صاف ظاہر ہے کہ اگر بچہ تندرست
 رہا تو ڈاڑھی سال میں دس دانت ہر چہرے میں نکلتے ہیں۔ یہ لازمی
 نہیں کہ جو طریقہ دانتوں کے نکلنے کا بتلایا گیا ہے اسی طریقہ پر
 سب بچوں کے دانت نکلتے ہیں۔ بعض اوقات ان دانتوں کے نکلنے
 کی ترتیب میں فرق ہو جاتا ہے اور دائم المریض بچوں کے دانت
 اکثر توقف سے نکلتے ہیں۔

در اصل دانتوں کا نکلنا بچوں کی قوت اور تندرستی پر موقوف ہے

اگر آٹھ مہینے کے اختتام پر دانت نہ ٹھکے تو ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہئے تاکہ اگر کوئی آثار ام الصبیان کے بچہ میں موجود ہوں یا کمزوری کی کوئی وجہ ہو تو وہ معلوم کر سکے اکثر کمزوری دانتوں کے دیر سے نکلنے کا باعث بھی ہوتی ہے۔

دو سال ختم ہوتے ہوتے سب دانت نکل آئے چاہئیں، جون جون دانت نکلیں بچے کی غذا کو بدلتے رہنا چاہئے اور اس کے لئے وقفہ کا زمانہ بہت موزوں ہوتا ہے، اس زمانہ میں غذا تبدیل کر کے ہاضمہ وغیرہ پر خراب اثر نہیں پڑتا۔ بچوں کی خفیف سی خفیف شکایت پر بھی فوراً توجہ کر کے علاج کرنا چاہئے، بعض بچوں کو جب دانت نکلتے ہیں تو اون کی ناک اور آنکھ سے پانی بھتا ہے چہنیکہ اور خشک کھانسی آتی ہے، بعض بچوں کو بد ہضمی ہوتی ہے منہ میں چھوٹی چھوٹے چھالے پڑ جاتے ہیں یا جسم پر پھنسیاں نکل آتی ہیں ماؤں کا یہ خیال کرنا کہ ان شکایات میں دست اندازی کرنا یا دوا علاج نہ کرنا چاہئے بڑی غلطی ہے برخلاف اس کے دانت نکلتے وقت بچوں کی صحت بہت اچھی رہنا ضروری ہے اجابت کی بے ترتیبی سخت اسہال کی صورت پکڑ لیتی ہے۔ اور خفیف خرابات ہوتے ہوئے آخر میں بخار ہو جاتا ہے اور تشنچ پیدا ہو کر بچہ کی موت کا سبب بن جاتا ہے

بچوں کے لئے خفیف مقدار میں سفوف دار چینی یا کیسٹر آئل دینا ایسی شکایت کی اصلاح کے لئے مفید ہے اس کے پیٹ صاف ہو جاتا ہے اور برانکیٹس *Bronchites* ہونے نہیں پاتا اگر بخار یا بھپنی ہو تو بچہ کو گرم غسل اور تلین دینے کی ضرورت ہوتی ہے پھر ایک بند کمرہ میں جسمیں زیادہ روشنی اور شور و غل نہ ہو سلا دینا چاہئے اگر نیند نہ آتی ہو تو ایک یا دو گرین برومائڈ آف پٹاسیم *Potassium Bromide* تھوڑے پانی میں حل کر کے بچہ کو پلا دینا چاہیے جو شکایات اور بیماریاں دانت نکلنے سے منسوب کی جاتی ہیں ان سے بچنے کی تدبیر یہ ہے کہ بچوں کو دودھ باوقات مقرر دیا جائے اور دودھ پلانے کے بعد کے وقفہ میں خوب پانی پلایا جائے اعتدال سے زیادہ غذا نہ دی جائے اور تازہ ہوا میں خوب آرام سلا یا جائے اگر مسوڑا پھول گیا ہو اور دانت کے نکلنے کی وجہ سے بچہ کو تکلیف ہو تو نشتر دلانے کی تجویز کرنی چاہئے۔ لیکن دانت نکلنے میں شکاف کی ضرورت شاذ و نادر ہوتی ہے اگر ضرورت ہو تو صرف ڈاکٹر ہی سے شکاف دلایا جائے۔

دانت نکلنے وقت مسوڑوں میں سلسلا ہٹ پیدا ہوتی ہے اس لئے یہ لحاظ ہونا چاہئے کہ بچہ یا بچے کی مان اور کھلائی کا لباس ایسا نہ ہو جس کا رنگ چھتا ہو کوئی مٹی کا کھلونا اس کو نہ دینا چاہئے کیونکہ

کھلونے میں ہر تال اور زنگار کارنگ ہوتا ہے۔

میٹھی کی چوسنی یا چچہ جس میں ہاتھی دانت کی چوسنی انگریزی قسم کی لگی ہوئی ملتی ہیں یا ربڑ کی چوسنی دینی چاہئے۔ ایسی چیز بچہ کے ہاتھ میں نہ دی جائے جس سے سوڑ وں میں پھانس لگنے کا اندیشہ ہو۔ چھ برس کی عمر میں ابتدائی بیس دانت جبکہ دودھ کے دانت بھی کھا جاتا ہے گرنا شروع ہو جاتے ہیں اور مستقل دانتوں کے لئے جگہ کرتے ہیں یہ مستقل دانت ساتھ ہی ساتھ اس وقت نمودار ہوتے ہیں

بدقسمتی سے دودھ کے دانت جلد سڑ جاتے اور اپنے وقت پہلے گر جاتے ہیں اور اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جبرے کمزور اور اتنے پتلے پڑ جاتے ہیں کہ مستقل دانتوں کے نکلنے کی جگہ باقی نہیں رہتی اسلئے دودھ کے دانتوں کا قائم رکھنا اور سڑنے سے بچانے کی تدبیر کرنا ضروری ہے۔ اس بات کی احتیاط کے لئے دودھ پلانے کے بعد بچہ کا منہ نرم یا دلشمنی رومال سے صاف کر دینا چاہئے اگر غذا کی نگہداشت کی جائے اور بانی کاربونیٹ آف سوڈا الوشن Bicarbonate of Soda lotion یا پانی میں کپڑا تر کر روزانہ صاف کیے جائیں تو سڑنے سے محفوظ رہتے ہیں۔

دندان ساز ڈاکٹر کو وقتاً فوقتاً بچوں کے دانت دکھلا دئے جایا کریں جو بلا کسی قسم کی تکلیف کے آسانی کے ساتھ سو راخون کو بند کر کے سڑنے سے محفوظ رکھ سکتا ہے دانتوں میں درد کی وجہ سے بلا مسوڑ و ن سے دبائے ہوئے جو غذا پیٹ میں جاتی ہے اوس سے بد ہضمی ہو جاتی ہے۔

آٹھویں نوین مہینے میں بچہ بلا سہارے بیٹھنا سیکھ جاتا ہے اور جو کچھ اس کے سامنے ہوتا رہتا ہے اوس کو بغور دیکھنے میں مشغول رہتا ہے بلا سہارے اگر بچہ بیٹھ نہ سکتا ہو تو مان کو لازم ہے کہ اس کی وجہ معلوم کرے اور اگر ہاضمہ درست ہو تو غذا میں ترمیم کر کے زیادہ مقوی غذا استعمال کرائے۔ دسویں مہینے بارہویں مہینے تک بچہ اپنے آپ کو کھڑا کرنے کی کوشش کریگا اور اور کرسی پکڑ کر جلد کھڑا ہونے لگے گا۔ بارہ مہینے سے پہلے بچہ کو پاؤں پاؤں چلنے نوینا چاہئے لیکن چھری سے بدن کے بچے جنکی پرورش اپنی مان یا انا کے دودھ سے ہوتی ہے اکثر ایک سال میں اچھی طرح چلنے لگتے ہیں، اگر ڈیرہ برس تک کوئی بچہ نہ چلے تو فوراً ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہئے

بولنا

بچوں کو بولنا سب سے آخر میں آتا ہے لیکن چند الفاظ کے ادا کرنے اور زور زور سے ہنسنے سے معلوم کیا جاسکتا ہے کہ بچے کی صحت اچھی ہے۔ جب ایک گھر میں کئی بچے ہوتے ہیں تو چھوٹے بچے بمقابلہ بڑے بچوں کے نسبتاً جلد بولنے لگتے ہیں بولنے میں بچے ایک دوسرے کے معلم ہوتے ہیں۔ جو بچے بہت دنوں کے بعد چلتے ہیں یا عرصہ کے بعد بولتے ہیں اور ان کا نمو بہت آہستہ آہستہ ہوتا ہے تو یہ سمجھنا چاہئے کہ اونکی صحت اچھی نہیں ہے۔ اگر کوئی بچہ کسی چیز کو دیکھ کر شناخت نہ کر سکتا ہو یا اس کو پکڑنے کے لئے ہاتھ پاؤں نہ ہلاتا ہو بلکہ بے حرکت پڑا رہتا ہو تو سمجھنا چاہئے کہ دماغ میں کوئی نہ کوئی خرابی ضرور ہے۔

مختلف بچوں کو مختلف اوقات عمر میں بات کرنا اور چلنا آتا ہے۔ بعض بچے چار برس کی عمر میں بھی ایک جملہ صاف طور پر زبان سے ادا نہیں کر سکتے لیکن پھر تھوڑے دنوں کے بعد جلد باتیں کرنے اور چلنے پھرنے لگتے ہیں اور اس تعویق کی تلافی

ہو جاتی ہے۔ جب کوئی بچہ سست اور شہر مردہ رہتا ہو تو فوراً
ڈاکٹر کے پاس لیجا کر سبب دریافت کرنا چاہئے۔ سنگین بیماریوں
کا اثر بچوں پر ایک ہی قسم کا نہیں ہوتا بلکہ قوت اور نمو وغیرہ پر
اثر پڑتا ہے اگر بد ہضمی مزمن ہو جائے تو اوس کا بھی اثر اوسکی
تمام باتوں پر ہوتا ہے۔ کیونکہ کمزور بچہ کا دماغ بھی کمزور ہوتا ہے
ایسے بچوں کی پرورش اور پرداخت میں بڑے صبر اور خبرگیری
کی ضرورت ہے۔

بعض بچوں کے پیٹ میں کرم پیدا ہو جاتے ہیں اور طحال
بڑھ جاتی ہے سعدہ کمزور ہو جاتا ہے کھانا ہضم نہیں ہوتا اور ضعف
ہو جاتا ہے۔ ان وجوہ سے اوس بچہ کا مزاج بھی چڑچڑا ہو جاتا ہے
خراب آب و ہوا ان امراض کی اصلی باعث ہوتی ہے۔ نیز گرمیوں
گندہ رکھنا بھی اس کا بڑا باعث ہے تبدیل آب و ہوا کی غرض سے
پہاڑ وغیرہ پر جانا بہت مفید ہوتا ہے مناسب غذا یا خوب سونا
اور تازہ ہوا سے رفتہ رفتہ اعصاب کو قوت پہنچتی ہے۔ کسیدہ
اپنے سے بڑے بچوں کے ساتھ کھیلنے کو دینے کا اثر نمو پر اچھا
پڑتا ہے۔ بچوں کی ہر خواہش کو پورا کرنا سخت غلطی ہے ورنہ
اون کی عادت خراب ہو جائیگی وہ جلد سیکھ جاتے ہیں کہ رونا

چیز کے حاصل کرنے کا ذریعہ ہے۔

نافرمان بچہ چونکہ خوش نہیں رہتا اس لئے تندرست نہیں رہ سکتا یہ بہت ضروری ہے کہ بچوں کو دوسرے کا خیال کرنا اور پاس خاطر کی عادت زمانہ طفولیت ہی سے ڈالنا چاہئے۔ ایسی بچوں کے ساتھ اگر دوسرے بچے بھی ہوں تو بہت مدد ملتی ہے۔ جو بچے کسی گرمین تنہا پرورش پاتے ہیں اور ان کے ہم عمر بچے گرمین نہیں ہوتے تو خسارے میں رہتے ہیں

بچوں کا ٹائم ٹیبل

مان کو لازم ہے کہ ابتدا ہی سے بچہ کے لئے ٹائم ٹیبل مقرر کر دے اور اپنے فرائض اور ڈیوٹی کو اس کے لحاظ سے مرتب کرے سب سے پہلے تو بچہ کو ۵ یا ۶ بجے علی الصبح کھانا ملنا چاہئے۔ اور اپنے پلنگ پر وہ اُس وقت تک سوتا رہے جب تک کہ کھانے کا وقت نہ آجائے اور کھانے کا کام مان کو اپنے ہی ذمہ رکھنا چاہئے یا ہو شیار نانی یا دادی اس کو کرے تاکہ کبھی کبھی تو بچہ کی حالت چھانی اور اس کے نمونے رفتار کی کیفیت معلوم ہوتی رہے۔ غسل سے بچہ کو جلد فارغ کر دینا چاہئے تاکہ سردی نہ لگے اور ہر مرتبہ غسل کر دے

قبل جس جس چیز کی ضرورت ہو وہ سب تدریک موجود رہنی چاہئے
ابتداءً پانی کا ٹمپیرچر ۹۸ سے ۹۹ تک ہونا چاہئے لیکن بعد ازاں
رفتہ رفتہ ۸۵ کر دینا چاہئے۔ گود میں لیکر اول بچہ کے تمام
جسم پر صابون لگایا جائے بعد ازاں ایک بار یک تولیہ میں
پیسٹ گرگرم پانی میں اوتا کرنا چاہئے اور دو منٹ سے زائد پانی
میں ہر گز نہ رکھنا چاہئے۔ تب سے نکالنے کے بعد ٹھنڈا
اسچاؤ اسکی ریڑھ میں پھیر کر تمام جسم پونچھ دیا جائے اور خشک
ہاتھوں سے مالش کی جائے اور پانچ منٹ تک روغن زیتون سے
مالش کریں بعد ازاں کپڑا پہنا دیا جائے۔

گرم پانی میں یا یو راسک لوشن میں روئی تر کر کے منہ کو
صاف کر دینا چاہئے۔ غسل کے بعد دودھ پلانا چاہئے۔ اور
اگر سوئے تو تازہ ہوا میں سلا نا چاہئے۔

دن میں جب سلا یا یا لٹایا جائے تو باہر ہوا میں بشرطیکہ
ناموافق نہ ہو تو زائیدہ بچوں کو تازہ اور صاف ہوا کی بہت
ضرورت ہوتی ہے اور جب تازہ ہوا مین پاتے تو روتے ہیں
کمزور اور زیادہ دن کے بچے کو آیا گود میں لے کر باہر لے
جاسکتی ہے۔ تیسرے ہفتہ کے بعد سایہ دار برآمدے میں دن میں سلا سکتی ہے

بیڈروم ہوا دار اور اچھا ہونا چاہئے۔ دوسرے بچوں کو ادس مین نہ سلانا چاہئے۔ اور تمام گندے پوتھڑے اور کپڑے وغیرہ فوراً کمرہ سے باہر کر کے غسل خانہ مین رکھ کر پانی مین ڈال دینا چاہئے شام کے وقت آخری مرتبہ دودھ پلانے کے پھلے نوزائیدہ بچہ کے کپڑے بدل دئے جائیں اور ہاتھ اور سونہ گرم پانی سے دھو کر پوڈر چھڑک دینا چاہئے۔ غلا مین کے کپڑے سونے مین بچوں کو بہت مفید ہوتے ہیں اور اون کو سردی سے محفوظ رکھتے ہیں۔ وزنی کمل اور وزنی چادر سے ہلکی اونی چادر مین قابل ترجیح ہوتی ہیں۔ سردی کے باعث ہماری چیزوں کے اڑھا دینے کی وجہ سے بچے جاگ اٹھتے ہیں اور رونے لگتے ہیں مان کو معاذیال ہوتا ہے کہ بھوک کی وجہ سے روتا ہے وہ اٹھ کر فوراً دودھ پلا دیتی ہے حالانکہ ادس کو غذا کی ضرورت نہیں ہوتی۔ موسم سرما مین ایک گرم پانی کی بوتل بستر مین رکھنا چاہئے جیسا کہ اوپر بھی بیان کیا گیا ہے تاکہ گرمی قائم رہے اور بچہ کو خوب نیند آئے۔

سوتے ہوئے تندرست بچے کو دودھ پلانے کے لئے ہرگز نہ جگانا چاہئے۔ کمزور اور قبل از وقت مولود کو اللہ شب مین غذا دینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ دودھ جو دیا جائے وہ قدری

وقفہ کے ساتھ دیا جائے اور چونکہ ایسے بچوں کا ہاضمہ کمزور ہوتا ہے اس لئے تھوڑی تھوڑی غذا اُن کو دینا چاہئے اگر وہ وہ پلانے میں وقت کی پابندی کا خیال کیا جائے اور غذا موافق اور مناسب دی جائے تو مضر صحت اشیاء مثل افیون وغیرہ کے جنکو مائین تنگ اور زچ ہو کر بچوں کو استعمال کراتی ہیں اُن کی ضرورت نہ ہوگی۔ مائین اکثر بچوں کو تعویذ وغیرہ پہناتی ہیں اُن پر کپڑے کے غلاف ہوتے ہیں جو بوجہ کثیف اور میلے ہونے کے بہت نقصان کرتے ہیں اگر تعویذ پہنائے جائیں تو چاندی یا سونے میں منڈ ہوا دئے جائیں اُس کے علاوہ گلے میں ربڑ لٹکتا ہوا ہوتا جب میلہ ہوتا ہے تو اوس پر جراثیم پیدا ہو جاتے ہیں۔ اور جب بچہ اسکو چوستا ہے تو وہ جراثیم شکم میں جا کر بیماریاں پیدا کرتے ہیں۔ اسلئے اوس کو بھی دھو کر صاف کر دیا جائے اور گلے میں لٹکانیکا ڈورا ہمیشہ بدل دینا چاہئے۔ خالی ربڑ کی چوسنی سے جبرے اور ٹھونڈ کے نمبر پر خراب اثر پڑتا ہے اور معدہ میں ریاں پیدا ہو جاتی ہیں البتہ اگر بچہ کی گھنٹی سخت ہو تو جبرے کی ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں جن سے تندرست اور صحت مند بچوں کی تربیت اچھی ہوتی ہو اور ابتداء ہی سے اُن کو کوئی چیز مانگنے کی عادت نہیں ڈالی جاتی تو اُن کو کسی فضول چیز کی ضرورت نہیں ہوتی۔

جب بچہ پھوٹڑ خدی اور چڑچڑا ہو گیا ہو تو اندھیرے کمرے میں چپ چاپ
 اس کو لٹا کر سلا دینا چاہئے اور وہ دیر تک پڑا سو یا کرے۔
 شب میں سونے سے پہلے اگر مان بچہ کو حاجتی پہ بٹھا کر روزانہ
 پیشاب وغیرہ سے فارغ کر دیا کرے تو تھوڑے دنوں کے بعد
 اس کو عادت پڑ جائے گی اور شب میں رومال وغیرہ خراب
 نہ ہوں گے اگر ابتدا ہی سے عادت ڈالی گئی تو حاجتی پر بٹھانے
 کے ساتھ وہ سمجھ جائیگا کہ اس کو کیا کرنا چاہئے اور خود بچہ اور
 مان دونوں تکلیف سے بچ جائیں گے۔

ہر مرتبہ دودھ پلانے کے بعد اور شام و صبح ہوا خوری کو
 جانے کے قبل احتیاطاً بول و براز کے لئے بچہ کو بٹھا دینا چاہئے
 اس طرح عادت پڑ جانے پر ایک سال کے بعد بچہ بستر وغیرہ گندہ
 اور خراب نہیں کرتا۔

اس طرح ہر اگر بچہ ن کے کھانے، سونے، نخلانے اور کھیلنے
 کے اوقات معین کر دئے جائیں اور بچہ عادی کیا جائے اور اس پر
 سختی سے پابندی کی جائے تو ایک نوجوان مان کو معلوم ہو جائیگا کہ
 بچہ کی نشوونما کس قدر عمدگی کے ساتھ ہو رہی ہے اور بچہ ن کو لائے
 دن بیسار ہو جانے اور اس کی کوفت و تکلیف سے وہ خود

بھی محفوظ رہے گی۔

جن بچوں کی تربیت و نشو و نما ان اصول پر کی جاتی ہے وہ
مختلف امراض سے محفوظ رہتے ہیں اور جسمانی اور دماغی لحاظ
توانا و مضبوط ہو کر اپنی عمر طبعی کو پہنچتے ہیں۔

باب پنجم

نہجے بچوں کے امراض

دوا علاج - بیماری کی ابتدائی علامات - نال سے خون نکلنا
تشخ - آنکھ کا آنا - یرقان گلے کا آجانا - چٹے - بال خورا -

جوان بحالت صحت اپنے نیچے کی نشو و نما کو بغور دیکھتی رہتی
ہے اور سکوبیماری کی خفیف علامت اور نشو و نما کی ذراسی بھی کمی
فوراً معلوم ہو جائیگی - اور چونکہ جسمانی اور اخلاقی صحت کی بنیاد
ابتدائی دو سالوں میں پڑ جاتی ہے اس لحاظ سے یہ ابتدائی
دو سال زیادہ اہمیت رکھتے ہیں -

یہ ہی دو سال ایسے ہوتے ہیں جن میں غذا کی بے ترتیبی سے
بچوں کی ہڈیاں کمزور پڑ جاتی ہیں اور ام الصبیان اور تشنجی امراض
کی شکایات بچوں میں پیدا ہو جاتی ہیں یا ماضیہ میں فتور ہو کر ہمیشہ
کے لیے بچہ کی تندرستی خراب ہو جاتی ہے، علاوہ اسکے اگر اس زمانہ

پورے طور پر پابندی اور کافی طور پر بچہ کی نگرانی نہ کی جائے تو بچہ کے اعصاب ہمیشہ کے لیے کمزور ہو جاتے ہیں اور خلقی طور پر بچہ اس قدر کمزور ہو جاتے ہیں کہ خفیف وجود سے بہ مقابلہ جوانوں کے زیادہ نقصان پہنچ جاتا ہے اگرچہ جوانوں کے مقابلہ میں بچہ کو جلد طاقت اور تندرستی بھی حاصل ہو جاتی ہے، فی الواقع یہ کہا جاسکتا ہے کہ بچوں کی صحت اور عدم صحت کے درمیان بہت ہی تھوڑا فرق ہوتا ہے اور خفیف اسباب سے فوراً امراض پیدا ہو جاتے ہیں، بعض اوقات بد مضمی یا کسی دوسرے خفیف سبب سے تیز بخار آ جاتا ہے لیکن احتیاط کرنے سے فوراً ٹیپریج گھٹ جاتا ہے اور بچہ اچھا ہو جاتا ہے بعض اوقات دانت نکلنے کے زمانہ میں یہ اثر بچوں پر ہوتا ہے کہ اچھے اور تندرست بچوں کو نیند کم آنے لگتی ہے۔

ہرمان کو لازم ہے کہ زمانہ طفولیت کی عام بیماریوں کو معلوم کرے۔ اذن کے علامات و اسباب اور اذن سے بچنے کی تدبیر کو جان لے تاکہ بڑی بیماریوں کی علامات ظاہر ہونے پر غفلت نہ ہونے پائے۔ اور چوٹی چوٹی شکایات اور معمولی شکایات سے پریشان نہ ہو۔ اگر خفیف و معمولی شکایات کا دفعیہ شروع ہی میں کر دیا جائے تو خراب نتائج کا سدباب ہو جاتا ہے۔

دوا علاج

جب کسی گائون یا ایسے مقام پر رہنے کا اتفاق ہو جہاں وائرسین آتی تو وہاں مکان میں مختلف قسم کی ادویہ کے موجود رکھنے کا شوق ہوا کرتا ہے اور مائین ذرا ہی کوئی شکایت بچہ میں دیکھتی ہیں تو فوراً دوا دینے کے لیے اٹھ کھڑی ہوتی ہیں مگر جس بچہ کی تربیت اچھی اور با اصول ہو رہی ہو اور غذا مناسب اور قاعدہ کے ساتھ دی جاتی ہو اس کو دوا کی ضرورت شاید نادر ہوتی ہے۔ اکل بچہ دوا پلانے میں عموماً فائدہ سے زیادہ نقصان ہوتا ہے۔

واقعی بات یہ ہے کہ جس قدر دوا کے خواص و اثرات معلوم ہوتے ہیں اسی قدر ان کے استعمال کرنے میں دل چکپاتا ہے بچوں کے معمولی امراض و عوارض کے۔ دکن کی بہترین تدبیر یہ کہ ان کو آرام دیا جائے، غذا توقف سے کھلائی جائے غسل کرایا جائے اگر دوا دیا جائے تو اس میں دوا جسکو ہر ایک جانتا ہو اور ایسی ہی دوائیں خانگی و داخانہ میں رکھی جائیں اور وہ بھی خفیف حالتوں میں نہ استعمال کی جائیں بلکہ خاص حالتوں میں دینی جائیں گھر میں کبھی سچی ادویہ نہ رکھنی چاہئیں کیونکہ اس سے بہت خطرناک نتائج نکلے ہیں۔ نوین باب کے آخر میں ضروری اور مفید ادویہ کی فہرست درج کر دی گئی ہے۔ ان کے رکھنے کے ظروف پر ان کے نام درج

پر لکھ کر چپان کر دیے جائیں اور دوا استعمال کرنے کے بعد الماری
مقفول کر دی جائے تاکہ بچوں کی دسترس نہ ہو۔

بچوں کو دوا پلانے میں خوبصورت رنگین گلاس استعمال کرنا
چاہیے تاکہ دوانا گوار اور بد رنگ نہ دکھلائی دے اور تلخ و بد مزہ دوا
کو شیرین بتلا کر بچہ کو پینے کی ترغیب و تحریص دلانا غلطی ہو اس کو یہ
دھوکا یا درہمتا ہے اور آئندہ تکلیف دہ ہو جاتا ہے۔ دوا پلانے کے
پہلے اور بعد تھوڑی سی شکر چٹا دو۔ اور کہو کہ یہ دوا نفع کرے گی۔ عمدہ
چیز ہے فوراً پی جاؤ۔ چوٹے بچوں کو ذائقہ میں چنداں امتیاز نہیں
ہوتا اگر تھوڑی سی تھوڑی سی دوا دی جائے تو وہ گھونٹ سے پی جاتے
ہیں اگر سفوف کھلانا ہو تو گلیسرین *glycerine* یا *cerum* میں اٹھکی ڈبو کر سفوف میں
ملاؤ اور بچہ کی زبان پر اندر رکھ دو۔ بڑے بچوں کو اگر سفوف
دینا ہے تو جیلی یا جام کے بیچ میں رکھ کر دیا جائے۔ قبل دوا پلانے
بخار والے بچہ کے مونہ کی خشکی کو ایک چھچھ گرم یا مقطر پانی سے دوا
کر دینا چاہئے۔ اور دوا پلانے کے بعد ہمیشہ ایک گھونٹ پانی پلا دیا
جائے۔ نرم و ریشمی کپڑے سے مونہ صاف کر دیا جائے۔ لیکن اس بات
کی احتیاط رکھی جائے کہ کپڑا صاف ہو۔

کالڈیو آئیل *Caldwell's oil* دینے کے قبل اگر ذرا سا نمک مونہ میں کھدایا جائے تو

انہی دھڑکی زبان پر معلوم نہیں ہوتی اور قدرے - بائی کاربونیٹ آف سوڈا -
carlomite of soda - لکھ کر ٹائیل ٹیم دودھ بن حل کر کے پلانا چاہئے اسکوٹ
 آف مالٹ *Extract of malt* بھی گرم دودھ میں دینا چاہیے خالص گلیسرین
 یا شہد میں ملا کر کونین دی جاسکتی ہے۔ بچوں کے سامنے بیٹھ کر دوا نہ تیار کرنی
 چاہیے بلکہ تیار کر کے بچہ کے سامنے لائی جائے۔ اور جلد پلا دینی چاہئے

بیماری کی ابتدائی علامات

بچہ کی تسدستی میں جب ذرا بھی فرق ہوتا ہے تو مان کو فوراً پتہ
 چل جاتا ہے لیکن بعض علامات خفیہ ایسی ہوتی ہیں کہ اگر مان کو علامات
 مرض پہچاننے کی تعلیم نہ دی گئی ہو اور ہمیشہ وہ ہوشیار رہے دیکھتی
 نہ رہے تو ممکن ہے کہ اسکی نظر خطا کر جائے اگر ان ابتدائی تنبیہ کرنیوالی
 علامات سے غفلت کی جاوے تو قبل اسکے کہ مان کو علم ہو کہ بچہ واقعی بیمار
 ہے یا نہیں اسکی زندگی خطرہ میں پڑ جاتی ہے۔

امراض کی بعض علامات کا تذکرہ پہلے ہی کر دیا گیا ہے۔ پاتھانہ
 کے رنگ یا قوام کا تغیر ہونا، پیٹ کا زائد از اعتدال پھول جانا، یا
 چٹھا ہو جانا۔ باہر ہضمی کی وجہ سے تالو کا بیٹھ جانا یہ سب بچہ کے مریض
 ہونے کی علامات ہیں

بچہ کا بدن حالت صحت میں نہ تو بہت ٹھنڈا ہوتا ہے اور نہ بہت گرم اور عضلات ملائم ہوتے ہیں۔ اور مرض کی حالت میں اسکے غلا بدن خشک گرم اور سخت معلوم ہوتا ہے، منہ ہی خشک ہو جاتا ہے اور زبان بدرنگ ہو جاتی ہے،

بچہ جس حالت میں لیٹا ہوتا ہے اس سے ہی مرض کی بہت کچھ کیفیت معلوم ہوتی ہے۔ اگر بد مضی کی وجہ سے پیٹ میں درد ہے تو چیت یا کر دٹ سے لیٹے گا اور یکایک اپنے رانوں کو اوپر کھینچے گا اور کھینچنے کے وقت در دکی وجہ سے رونے لگا اور دونوں ہونٹ جدا ہو کر یہاں تک در دکی وجہ سے کچھ اٹھینگے کہ دانت یا مسوڑھے دکھائی دینگے پیٹ کے در د میں بچہ گھٹنے سکیڑ لیتا ہے اور بھوین چڑھا لیتا ہے اور در د رک جانے پر بچہ اپنے اعضا کو ڈھیلا کر دیتا ہے اور چپ چاپ لیٹا رہتا ہے بعض خطرناک بیماریوں میں بچہ پیٹ کے بل لیٹتا ہے اور دونوں گھٹنے شکم سے ملائے رہتا ہے تشنج کے دورہ میں سر کسی ایک طرف کھینچ جاتا ہے ایک بازو یا ٹانگ سخت ہو جاتی ہے۔ بچہ جلد سانس لیتا ہے اور دورہ ہوئے قبل آنکھوں کی پتلیوں کو گھماتا ہے در د سر کی وجہ سے بچے اپنا ابرو سکڑا لیتے ہیں حالانکہ باستثنائے اتفاقیہ امر کے یہ عادت بچوں میں خلاف فطرت ہے، تین چار علامات سے امراض سینہ کی شناخت ہو سکتی ہے تنفس بہت تیز ہوتا ہے

یعنی ایک منٹ میں سینے سے چالیس یا پچاس بار تنفس ہوتا ہے۔ پسلی اور سینہ میں بہت تیزی سے حرکت ہوتی ہے ناک کے نتھنے بھی جلدی جلدی اور زور سے پھڑکتے ہیں اور اکثر اوپر کھینچ جاتے ہیں سینہ ہاتھ رکھنے سے سانس لینے کے وقت بلغم معلوم ہوتا ہے پیشانی پر بل بھی پڑ جاتے ہیں اور سونے میں چونک اٹھنا یا رونے لگتا ہے کبھی سکریان بھی لیتا ہے۔

اگر بچہ کو سردی لگ گئی اور آواز سخت ہو گئی یا خشک اور زور سے کھانسی آتی ہے تو مان کو چاہیے کہ وہ مرض خناق لاحق ہونے سے ہشیار ہو جائے۔ سردی لگنے کے بعد یہ بیماری اکثر ہو جاتی ہے بعض اوقات یکایک زور کے ساتھ سونے میں کھانسی شروع ہو جاتی ہے یا دن میں کسی وقت اور تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد ہوا کرتی ہے، بالآخر اس قسم کی کھانسی میں بچہ آسانی سے اور ٹھیک طور پر سانس نہیں لے سکتا یہ کھانسی خطرناک ہوتی ہے غفلت ہرگز نہ کرنی چاہیے اور فوراً ڈاکٹر کو دکھا کر علاج شروع کر دینا چاہیے۔ بچوں پر نمونیا کا اثر بھی بہت جلد ہوتا ہے اور اسکی علامات یہ ہیں کہ بچہ موندھو لکر جلد سانس لیتا ہے اور سانس لینے کی حالت میں نتھنے پھول جاتے ہیں، بچہ کونٹید نہیں آتی اور وہ دانت دیتا ہے اور چونک پڑتا ہے یا یکایک جاگ اٹھتا ہے اور چلا کر رونے لگتا ہے یہ علامت بدھنی

اور امراض سر اور مختلف اقسام کے بخار میں مشترک ہوتی ہیں۔ سرخ رنگ کا پیشاب بخار کی خاص علامت ہے۔ امراض قلب و خُشش یعنی (پھیپڑے) و جگر میں ہاتھ پاؤں سو ج جلتے ہیں۔

سب بیماریوں میں بچے لمبے چوٹے پلنگ اور بستر پر تنہا نہیں ہو سکتے جو مائیں کہ ہوشیار اور اپنے بچوں کی ہر چوٹی بڑھی بات کو دیکھتی رہتی ہیں یہ ممکن نہیں کہ ایسی چوٹی اور خفیف علامات کو وہ سمجھ نہ سکیں مثلاً جھوک کا کم ہو جانا بچہ کا مضحل ہونا۔ کھلونے وغیرہ سے دل نہ بہلانا انگوٹھے کو تیلی میں دباے رہنا کھیلنے یا کھڑے ہونے کی خواہش نہ کرنا جلد جلد سر کی طرف ہاتھ اٹھانا۔

ان باتوں سے سمجھنا چاہیے کہ سر میں درد یا کوئی تکلیف ہے۔ اس طرح بے چین اور روتے رہنا اور سوتے میں چونک پڑنا بھی خرابی صحت کی نشانی ہے۔

بعض اوقات پیشاب کے مقام پر خراش ہونے کی وجہ سے سخت کھجلی ہوتی ہے اور بچے کھجایا کرتے ہیں یہ ایک زہون عادت کی بنیاد ہوتی ہے جو تمام دندگی کو برباد کر دیتی ہے۔ گندے پانی میں غسل کرنے یا ٹھیک طور پر رومال نہ استعمال کرنے کی وجہ سے اور جلد کے پھل جانے کی وجہ سے کھجلی پیدا ہو جاتی ہے۔ امعا میں کرم پیدا ہو جانے سے بھی ایسی ہی خراش

ہو جاتی ہے۔

کیا نوجوان ماؤن کو بچوں کی حالت بغور دیکھتے رہنے اور انتظام کرنے کے جو طریقے اس کتاب میں بتلائے گئے ہیں وہ زیادہ مشکل معلوم ہوں گے، نہیں اُنکو یاد رکھنا چاہیے کہ بچوں کی پرورش اور تربیت کرنے میں اُنکو بہت سے سبق حاصل ہوتے ہیں اور جو سبق وہ اِطرح حاصل کریں گی وہ آئندہ مان بننے کے اہم فرائض کی انجام دہی کیلئے اُن کو بہت مضبوط کر دیں گے۔

یہ امر مسلمہ ہے کہ بغیر اسکے کہ مابین تعلیم یافتہ ہوں کوئی قوم معراج ترقی پر نہیں پہنچ سکتی، اور قومی تنزل کی اصلی وجہ صرف ماؤن کی بحالت ہوتی ہے

نال سے خون نکلنا

اگر اب تداہی سے نال اور ڈوری کو خشک اور صاف رکھنے کی احتیاط نہ کی جائے گی تو پانچوین یا چھٹے دن نال کے گر جانے پر ممکن ہے کہ خون خارج ہونے لگے ایسی حالت میں بورک لوشن *Boric lotion* سے دھو کر اور بورک ایسڈ *Boric acid* خوب زیادہ چھڑک کر روئی کی

ایک بڑی گدی کسکر باندھ دینا چاہئے۔ ون مین دوبار اس
تدبیر سے عمل کرنا چاہئے۔ اور کیسٹر آئیل *Castor Oil* ہلکا ڈوز
(خوراک) بھی پلا دینا چاہئے۔ ایسی حالت میں غفلت کرنے کا نتیجہ
خطرناک ہوتا ہے۔ اچھے ہو جانے کے بعد اگر ناف کسی قدر باہر کو نکل
آئے تو ایک بیڑی اور چوڑی روئی کی گدی پر زنگ پوڈر چھڑک کر ایک
پٹی سے ہر وقت ناف بند ہی رہنی چاہئے اور جون جون بچہ
کو طاققت آتی جائیگی ناف درست ہو جائیگی۔ اگر ناف پھول گئی
ہو تو سیسہ کا ٹکڑا گول کاٹ کر اوس میں چار سو راخ کر کے
ناف پر موٹی گدی رکھ کر باندھنا مفید ہے۔ چھالیہ گھسکر چھلی کے تیل
کے ساتھ لگانا بھی فائدہ دیتا ہے۔ چھوٹے بچوں کی ناک یا امار سے کبھی
خون آجاتا ہے اگر خون تھوڑا آئے تو کوئی ترود نہ کرنا چاہیے۔
بعض اوقات بچی ہوئی پستان سے دودھ پینے کی وجہ سے
بچوں کی قے میں خون کی پھٹکیاں خارج ہوتی ہیں۔

ولادت کے تیسرے چوتھے دن اگر کوئی تندرست بچہ یکا یک
خون کی قے کرے یا پاخانہ کے ساتھ خون خارج ہو تو یہ حالت نہایت
خطرناک ہوتی ہے۔ فوراً ڈاکٹر کو بلانا چاہیے، اس دوران میں
بچہ کو پلنگ پر خاموش لٹا دینا چاہیے اور کوئی غذا نہ دینی چاہیے۔

اور اگر خون کے آنے کے بعد بردا عظام (جسم ٹھنڈا) ہو گیا ہو تو گرم غسل دینا چاہیے۔

تشنج

بعض اوقات ایک دن کے بچہ کو بھی اسکا دورہ شروع ہو جاتا ہے اور عموماً ولادت کے وقت سر کے دب جانیکی وجہ سے ایسے نوزائیدہ بچوں کو تشنج ہوتا ہے، اگر بچہ کو خوب آرام سے سونے دیا جائے اور عمل کے ذریعہ سے امعاء صاف رکھی جائیں تو خود بخود تشنج جاتا رہتا ہے۔ اور بعد کے تشنج کی وجہ عموماً بد ہضمی ہوتی ہے۔ بہت سے بچوں کے معدے اور امعاء بہت کمزور ہوتے ہیں اور غذا پہنچنے کی وجہ سے فوراً متلی اور مڑوڑ پیدا ہو جاتی ہے، لیکن رفتہ رفتہ جب معدہ اور امعاء دونوں اپنا اپنا فعل کرنے لگتے ہیں تو یہ حالت جاتی رہتی ہے۔ علامات تشنج یہ ہیں کہ بچہ کا رنگ زرد اور تمام بدن نیلا ہو جاتا ہے۔ آنکھیں اوپر کو چڑھ جاتی ہیں اور سفید پتلیان دکھلائی دیتی ہیں پھر دورہ شروع ہوتا ہے، مٹھی بند ہو جاتی ہے اور انگوٹھا اوسکے اندر ہو جاتا ہے چہرہ اور ہاتھوں میں تناؤ ہوتا ہے بعد ازاں دوسرے اعصاب میں تناؤ ہو جاتا ہے اور تنفس

بدقت ہونے لگتا ہے۔ دورہ جب ختم ہو جاتا ہے تو بچہ تھک کر فوراً
چپ چاپ سو جاتا ہے۔

جن بچوں کے اعصاب خلقی طور پر ضعیف اور کمزور ہوتے ہیں،
اُن کے معدہ میں خراش ہونے سخت بخار کے آنے، معاینہ کرم
بیدا ہو جانے یا دانت نکلنے کے وقت اس کا دورہ ہو جایا کرتا ہے۔

ام الصبیان کا مادہ جن بچوں کو ہوتا ہے اُن کو اس کا دورہ
ضرور ہوتا ہے فی الحقیقت اصل سبب تشنج کا وہی ہوتا ہے اور جن بچوں
کو تشنشی سے دودھ پلایا جاتا ہے اوں کو یہ عارضہ اکثر ہوتا ہے جب
تشنج کے آثار معلوم ہوں تو غذا میں ترمیم ضرور کرنی چاہیے۔

دودھ پلانے والی انا مقرر کی جائے اور اگر دستیاب نہ ہو تو
غذا میں صرف دودھ دیا جائے اور کافی مستدار میں بارلی واٹر

Bar water یا لائٹ واٹر *light water* بچہ کا ظہر کے ملا یا جائے یا
مصنوعی رضاعت کے بیان میں جن خاص غذاؤں کا تذکرہ کیا گیا
ہے اُن کا استعمال کرایا جائے، اگر ضرورت ہو تو عمل کے ذریعہ سے

امعاء کو صاف رکھنا چاہیے دورہ کے وقت ۱.۵ درجہ کے گرم پانی

میں ایک چمچ اسپرٹ ایمنیا *ammonia* یا رائی ملا کر بچہ کو غسل دینا چاہیے
غسل دینے کے وقت گرم پانی کا عمل دیا جائے تاکہ امعاء خراش پیدا کر نیوالے

مادون سے صاف ہو جائیں ٹب سے نکالنے کے بعد بچہ کو مکمل اڑھا کر لٹا دینا چاہیے اور سر پر ٹھنڈے پانی سے پابچہ نم کر کے رکھنا چاہیے اگر خراش بند کرنے والے اسباب دور ہو جائیں تو پھر دورہ عموماً نہیں ہوتا۔

اگر دورہ بند نہ ہو اور کوئی ڈاکٹر موجود نہ ہو تو ایک گرین برومائیڈ آف پٹاشیم *Bromide of Potassium* قدرے پانی اور گلیسرین *Glycerian* ملا کر ہبہ چہ گمنہ کے بعد دینا چاہیے۔ اگر بچہ دو سال کا ہو تو بجائے ایک گرین کے دو گرین برومائیڈ آف پٹاشیم *Bromide of Potassium* کر دیجئے اور روزانہ ایک خوراک دینا چاہیے تا وقتیکہ تشنج کی تمام علامات بالکل دفع نہ ہو جائیں۔

بعض اوقات ہندوستان میں لو کے اثر سے تشنج ہونے لگتا ہے سخت گرمی اسکا باعث ہوتی ہے اور ایسی صورت میں بجائے گرم غسل کے ٹھنڈا غسل دینا چاہیے، آٹھ دس منٹ بچہ کو گردن تک پانی میں رکھا جائے اور ٹھنڈا پانی اس کے سر پر گراتے رہیں اس علاج کا اثر جھرت انگیز ہوتا ہے۔ بخار فوراً اتر جاتا ہے اور ہوش و حواس واپس آجاتے ہیں۔ ایک یا دو گرین کونین *Danime* فوراً

دینا چاہیے۔ بعد ازاں بچہ آرام سے سو جاتا ہے۔ لیکن اگر بخار پھر آجائے تو بلا توقف ٹھنڈے پانی میں چادر تر کر کے بچہ کو لپیٹ دینا چاہیے۔ اور جب تک بخار نہ اترے ٹھنڈی چادر اڑھائے رکھنا چاہیے۔ ایسے وقتوں میں اگر توقف سے کام لیا جائے یا پہلو تہی کی جائے تو جان کا خطرہ ہے۔ اور جان ڈاکٹر نہیں ہوتے یا دو ہوتے ہیں وہاں بیچاری مان کو تنہا اس مصیبت کو برداشت کرنا ہوتا ہے۔

شدید تشنج کی حالت میں اکثر اعضا پر خفیف فلج کا اثر ہو جاتا ہے لیکن معقول علاج سے چند ہفتوں کے بعد یہ شکایت دور ہو جاتی ہے اور بچہ مضبوط اور درست ہو جاتا ہے۔

آنکھ کا آنا

بعض بچوں کی آنکھیں ولادت کے ایک دو روز بعد پھول جاتی ہیں۔ پوٹون کی باریک جھلی میں سردی لگ جانے یا کسی دوسری قسم کی چھوت سے ورم ہو جاتا ہے۔

خفیف حالت میں ایک لسا در رطوبت مثل گوند کے پلکوں میں چپک جاتی ہے اور آنکھیں سرخ ہو جاتی ہیں مگر ہر قسم کی روشنی سے

بچانے اور بورک لوشن *Boric lotion* سے دن میں کئی بار دہوتے رہنے سے جلد اچھی ہو جاتی ہیں۔ اگر وہ قطرے خالص کیسٹر آئیل *Castor oil* آنکھوں میں ڈال دئے جائیں تو پلکین چپک جانے سے محفوظ رہتی ہیں۔

اگر آشوب شدید ہو اور خاص کر مکان کشیف و گندہ ہو تو آنکھوں کا آنا خطرناک ہو جاتا ہے بعض مرتبہ صرف ایک آنکھ میں آشوب ہوتا ہے اور بہت سرخ ہو کر پھول جاتی ہے۔ گاڑھی رطوبت خارج ہوتی ہے جو پلکوں کے نیچے جمع ہو جاتی ہے اور اگر پلکین اٹھا کر رطوبت صاف نہ کر دی جائے تو آنکھوں کو سخت نقصان پہنچ جاتا ہے۔

جس آنکھ میں آشوب ہو اسی کروٹ بچہ کو لٹانا چاہیے تاکہ دوسری آنکھ چھوت سے محفوظ رہے کم از کم ایک گھنٹہ کے بعد مریض کی آنکھ کو کھولتے اور بورک لوشن *Boric lotion* آنکھوں میں ڈالتے رہنا چاہیے۔

مان کے دودھ کے پھائے بھی بچوں کی آنکھوں پر رکھنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ یہ نسخہ جات بڑی اور چوٹی دونوں عمر والوں کے لیے مفید ہیں۔

پھٹکری کو اتنا بھونا جائے کہ وہ خوب پھول جائے اس میں

تھوڑی سی افیون اور بتا سہ ملا کر لیپ کرنا مفید ہوتا ہے۔ ہڑ کو عرق کلاتا
مین گھسکر لگانا بھی مفید ہے لیکن آنکھ کا معاملہ ہے ڈاکٹر کو ضرور دکھانا
چاہیے۔

پھشکری بکری کے دودھ مین ڈاکٹر دودھ کو پھاڑ دیا جاوے
اور اُس کا بنا ہوا پانی چہان کر آنکھ مین ڈالنا مفید ہوتا ہے۔
ایک رتی پھشکری چھٹانک بھر دودھ مین کافی ہے سیلور نائٹریٹ لوشن
Silver nitrate lotion کا استعمال بغیر مشورہ ڈاکٹر کے ہرگز
نہ کیا جاوے کیونکہ یہ دوائیز ہے اگرچہ تمام دواؤں سے زیادہ
مفید ہے۔

آشوب چشم کے علاج مین تازہ اور صاف ہوا بہت ضروری
ہوتی ہے بچہ کو برآمدہ مین تمام دن آنکھوں پر پٹی باندھ کر لٹایا جائے
اور روشنی یا چمک روکنے کیلئے پردہ لگا دینا چاہیے، دوسرے
بچوں کو اسکے نزدیک آنے سے روکنا ضرور ہے ورنہ وہ بھی آشوب چشم
مین مبتلا ہو جائینگے۔

آئی ہوئی آنکھ کو چھونے یا دھونے کے بعد اپنے ہاتھوں کو خوب
دھو کر پر کلورائیڈ آف مرکوری *Perchloride of mercury*
کے لوشن مین غوطہ دے لیا جائے اور تمام روئی اور پٹی جو آنکھ پر

بندھی رہی ہو یا جس سے آنکھ دھوئی گئی ہو اسکو فوراً جلادینا چاہیے۔ اور پلنگ کی چادر اور تکیوں کے غلاف کو جوش دیکر ڈس انفکٹ *Disinfect* کر لینا چاہیے

یرقان

ولادت کے چند دنوں کے بعد بچوں کو اکثر یرقان ہو جاتی ہے جس سے جلد پر زردی آ جاتی ہے اور بچہ پر غنودگی ایسی طاری ہوتی ہے کہ دودھ پلانے کے لیے بہ مشکل اٹھایا جاتا ہے۔ یہ شکایت ولادت کے بعد ہی نوزائیدہ بچہ کو پوچھا غسل دینے کے وقت سردی لگ جانے سے پیدا ہو جاتی ہے اس کا علاج صرف یہی ہے کہ خفیف مقدار میں کیسٹر آئیل *Castor oil* پلا دیا جائے اور اس سے زیادہ بہتر سفوف داربینی ہوتا ہے۔ ہاضمہ درست ہو جانے پر یرقان جلد جاتی رہتی ہے البتہ کچھ دنوں کے بعد خطرناک صورت اختیار کر لیتی ہے اور ایسی حالت میں بلا توقف ڈاکٹر کو بلانا چاہیے۔

گلے آجانا

جن بچوں کی قدرتی رضاعت ہوتی ہے اور اُن کا مونہہ صاف رکھا جاتا ہے اُن کے گلے بہت کم آتے ہیں اس مرض میں سفید چھوٹے چھوٹے دانے زبان اور تالو میں نکلتے ہیں اور بچہ دودھ چوسنے سے مجبور ہو جاتا ہے پسینہ کی گندگی اور شعل کے لئے گلے میں کسی چیز کے پھانے سے یہ شکایت اکثر ہوتی ہے۔ اور مرض بچوں کی آنتوں تک پھیل کر پہنچ جاتا ہے، چونکہ یہ متعدی ہوتا ہے اسلئے تندرست بچوں کو بھی ہوجانا ہے۔ لہذا کھانے پینے کے برتن اور دیگر چیزیں جو مریض بچہ کے استعمال میں رہتی ہوں ان کو ڈس انفیکٹ کرنا چاہیے۔

ہر مرتبہ دودھ پلانکے قبل اور بعد پورے کالوشن Boric lotion میں پکڑا کر کر کے مونہہ کو صاف کر لینا چاہیے، اور ایک ملائم برش سے گلیسرین Glycerian اور سہاگہ در و کی جگہ لگا دینا چاہیے۔ اگر مرض عرصہ سے اور شدید ہے تو بشورہ ڈاکٹر علاج کرنا چاہیے۔ ڈاکٹر کی کتاب میں دیکھا گیا ہے کہ گلائن کو تھائی مولائن Glyco Thymoline

کا ضاد بہت مفید ہوتا ہے۔ ایک حصہ گلانی کو تھانی مولاین میں د
حصہ گرم بانی ملا یا جائے۔

چھٹے

بہت چھوٹے اور کم عمر بچوں کے جسم پر چھٹے پڑ جاتے ہیں۔
اور وہ شروع میں بہت باریک معلوم ہوتے ہیں۔ اور اُن میں چھوٹے
سے درد ہوتا ہے۔ سرخ رنگ کے دانے یا گرم دانے پیدائش
کے بعد تمام جسم پر نسل چھوٹی چھوٹی پھنسیوں کے دکھلائی دیتے ہیں
یہ علامت ہاضمہ کے خراب ہو جانے اور بچے کے مزاج میں گرمی زیادہ
ہونیکی ہوتی ہے اس کا علاج صرف یہ ہے کہ ایک ہلکی خوراک کیسٹر آئیل
Castor oil یا سفوف داپنی کی بچہ کو دیا جائے تمام جسم پر
روغن زیتون کی مالش کی جائے بور اسک *Boric acid* اور
زنک پوڈر *zinc powder* تمام جسم پر چھڑک دیا جائے اور جن
بچوں کو دودھ شیشی کا دیا جاتا ہو او ان کی غذا میں خفیف تریم
کر دی جائے۔

برسات کی سخت گرمی میں اور متعدد اور سیلے کپڑے پہنانے
سے بچوں کے اَلتِیَان نکل آتی ہیں جن سے او ان کو سخت تکلیف ہوتی ہے

لیکن وہ بچے جن کے جسم میں تیل خوب لگایا جاتا ہے اور برہنہ رکھے جاتے ہیں بہت کم اس مرض میں مبتلا ہوتے ہیں۔

الٹیان بعض اوقات یکا یک تمام جسم پر نمودار ہو جاتی ہیں اور معلوم ہوتا ہے کہ تمام جسم پر دانے ہی دانے نکل آئے ہیں ان میں ایک قسم کی سوزش اور کھلی ہوتی ہے نئید کم آتی ہے اور بچہ مضحل ہو جاتا ہوا ایسی صورت میں غذائیں تبدیلی کر دیتے ہیں یا دودھ میں زیادہ بارلی واٹر *Daily water* ملا دیتے ہیں اور ہلکا کپڑا پہناتے اور غسل کے بعد زیتون یا ناریل یا صندل کا تیل ملنے یا آم کی کٹھلی یا ملتانی مٹی لگانے سے فائدہ ہو جاتا ہے۔

بچہ کو الٹیان نکلی ہوں تو بجائے سادہ پانی کے دن میں دو بار اوٹ میل *Oat meal* کے پانی سے غسل دینا چاہیے۔ اور تیل کی مالش کے بعد تمام جسم پر کاسٹ آف زنک *Oxide of zinc* خوب چھڑک دینا چاہیے اگر ان تدابیر سے الٹیان دفع نہ ہوں تو تبدیل آب و ہوا کیلئے پہاڑ کو چلا جانا مفید ہوتا ہے ورنہ بچہ کو سجا اور ضعف ہو جانے کا احتمال ہے، ہاضمہ کی خرابی، عام جسمانی کمزوری اور کمی خون کے باعث جلن دار پھنسیاں نکلتی ہیں۔ اور یہ کئی قسم کی ہوتی ہیں۔ اور اکثر بہت چھوٹے چھوٹے بچوں کو بھی نکل آتی ہیں،

بعض اوقات موروٹی فساد خون یا غسل میں بد احتیاطی اور بچہ کی جلد میں خراشیں وغیرہ پیدا ہو جانے سے یہ پھنسیاں ہو جاتی ہیں۔ اس مرض میں جوٹی چوٹی شفاف پھنسیاں بہت گنجان پانی سے بھری ہوئی پیدا ہوتی ہیں پھر وہ پھوٹ جاتی ہیں اور جو رطوبت خارج ہوتی ہے وہ بطور کھرنڈ کے جم جاتی ہے اور ان میں شدت کی خارش ہوتی ہے اور کھجانے کی وجہ سے ان میں سوزش زیادہ ہوتی ہے۔ اس عارضہ کے علاج میں سب سے پہلے غذا پر توجہ کرنی چاہیے۔ تمام قسم کی نشاستہ دار غذا اور شکر سے پرہیز ہونا چاہیے۔ بخنی، اور انڈے کا پانی چھوٹے بچوں کے لیے بہت سخت غذا ہوتی ہے۔ جسم کو پانی اور صابون سے نہیں دھونا چاہیے، بجائے صابون کے اوٹ میل واٹر *Oat meal water* یا پانی میں انڈا پھینٹ کر استعمال کرنا چاہیے، یا بیسن سے نم لانا چاہیے۔ خفیف حالت میں روزانہ غسل کے بعد روغن زیتون میں پارچہ نم کر کے بدن کو پچھ دینا چاہیے۔ اور زنک *Zinc* کا مرہم دن میں دو تین بار لگا دینا چاہیے۔ اور خارش اور کھلی زیادہ ہو تو ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے اور اگر دن میں کئی بار لٹوشن *Lead lotion* سے دھو دیا جائے تو بہت تسکین ہو جاتی ہے۔

چیلی کے تیل اور لیمو کے عرق کا مرکب ملنا بھی مفید ہوتا ہے
 آم کی گرمی جسکو بھلی بھی کہتے ہیں گھسکر لگانا بھی فائدہ دیتا ہے
 ایک گرین سفوف دار چینی اور بائی کاربونیٹ آف سوڈا۔

Bicarbonate of Soda روزانہ پلانے سے
 بچکے کو ٹھنڈک پہنچتی ہے اور اجابت ہوتی رہتی ہے۔ بچکے
 ہاتھ میں پٹی باندھ دینا چاہیے تاکہ وہ اپنے جسم کو کھجائے سکے،
 بعض نحیف بچکے جوڑون پر کی جلد بھٹ جاتی ہے اور یہ بھی
 مرض کی ایک قسم ہوتی ہے۔ جوڑون میں نمی رہ جانے اور خشک
 کرنے اور پاؤڈر چھڑکنے میں بے احتیاطی اور غفلت کرنے سے
 اکثر وہاں کا چھڑا بھٹ جاتا ہے۔

نفخ اور کھٹی ڈکار کے ساتھ سبز رنگ کی اجابت اور دست
 ہونے پر اکثر بچوں کے پاخانہ کا مقام مسخ ہو جاتا ہے۔ اگر یک جا
 تو دہونے میں پانی استعمال نہ کرنا چاہیے بلکہ روغن زیتون سے
 صاف کرنا چاہیے۔ اسکے استعمال سے دیگر اعضاء بھی محفوظ رہتے ہیں
 اور *Oxide of zinc* زنک
 کیسٹر آئل *Castor oil* کا گڑھا ضماد بنا کر محفوظ
 رکھنے کیلئے لگاتے رہنا چاہیے۔

مختلف قسم کی غذائیں استعمال کرائی جائیں۔ اور کیسٹر آئیل
Castor oil کا ہلکا ڈوز *Dose* دیا جائے اور
 روزانہ صبح ایک ایک گرین دار چینی اور سوڈا *Soda* پلایا جائے
 بچے کے نیچے کا رومال جب خراب ہو جائے تو فوراً ہٹا دیا جائے
 اور اسکو دوبارہ استعمال کرانے کے قبل اچھی طرح دھو لینا
 چاہیے۔

ہندوستان میں پوڑے ہر عمر میں عموماً نکلا کرتے ہیں لیکن
 بارش کے موسم میں خاص کر بچوں اور شیرخوار بچوں کو ستاتے ہیں
 غذائیں احتیاط ضروری ہے اگر بچہ کے جسم میں خون کی کمی ہو تو
 مینجی یا کچے اندھے بھی غذائیں ایزاد کر دیئے جائیں جلد میں کسی مقام
 پر ایک محدود گول اور ابھرا ہوا ورم جب ایک مرتبہ ہو جاتا ہے تو
 پھر اس کے بڑھنے اور پکنے کو روکنا قریباً غیر ممکن ہے۔ ٹھنڈے بورک لوشن
Boric lotion کی پلٹس برابر ۲ گھنٹہ تک رکھنے یا مقام ہاؤس
 پر کلورائڈن *Chlorodyne* کا ضاد کرنے سے کبھی کبھی بھڑا
 بیٹھ جاتا ہے اور ور دین ٹیکین ہو جاتی ہے، داخلی طور پر ایک ڈوز
Dose کیسٹر آئیل کے بعد کوئی مقوی دھندلا قارز *Rowler's*
 صاحب کا بنایا ہوا سالوشن آف آرسنک *solution of arsenic*

کے استعمال سے بہ مقابلہ خارجی علاج کے زیادہ نفع ہوتا ہے ۔
 مگر بغیر ڈاکٹر کی رائے لیے ہرگز استعمال نہیں کرنا چاہیے ۔
 اگر پھوڑا پک گیا ہے تو صاف سوئی سے کھول دینا چاہیے ۔ یا
 نشتر لگا کر مواد نکال دینا چاہیے ۔ کبھی بدبھنی کے سبب سے بچون
 کے جسم پر جال کی طرح پھیلا ہوا اُبھار ہو جاتا ہے ، کبھی اُبھرے ہوئے
 دودھ سے سوج یا سفید رنگ کے پیدا ہو جاتے ہیں جن میں سخت
 کھلی ہوتی ہے اور بعض اوقات یکایک تمام جسم پر پھیل جاتے ہیں
 اسکو دیکھ کر مان پریشان ہو جاتی ہے لیکن رقیق میگنیشیہ *Magnesium*
 اور سفوف دار چینی کو ملا کر ایک خوراک استعمال کرنے سے جلد بچا
 ہو جاتا ہے اور نیم گرم پانی میں *Oat meal water* اٹر
 یا بائی کاربونیٹ آف سوڈا *Bicarbonate of soda* سوڈا
 ملا کر غسل کرایا جائے تو خارش سے تسکین ہو جاتی ہے ۔ اس قسم کے
 چٹون کو نمودار ہونیکے دوسرے دن غائب ہو جانا چاہیے اکثر
 گورے بچوں کو سوج بادہ ہوتا ہے اور جس خاندان میں یہ مرض
 ہو اوس کو مٹاس سے پرہیز کرنا چاہیے غسل ، برگ نیم ، صندل ، سوج
 صندل سفید ، جھاؤ خشک ، کو خشک ، بالچھڑ ، منڈی ، چرائتہ ،
 ان سب کے پانی میں جوش دیکر اوس سے نہانا مفید ہے ، اگر تھوڑا

پی بھی لے تو مناسب ہے ، یہ مرض اکثر بڑے آدمیوں کو بھی ہو جاتا ہے ۔

بال خورا

بال خورا سخت متعدی مرض ہوتا ہے زیادہ عمر کے بچوں کی چھوٹ سے یہ مرض چھوٹے بچوں میں ہو جاتا ہے ، تھوڑے تھوڑے کر کے مختلف مقامات سے سر کے بال گر جاتے ہیں ، ابتداً جسم یا سر پر ایک گول چٹہ ہو جاتا ہے جس میں خارش بہت ہوتی ہے ، رنگ سرخ ہو جاتا ہے اور اوس پر پھلکے سے اُترتے ہیں ۔ اگر علاج جلد نہ کیا جائے تو تمام جسم میں پھیل جاتا ہے ۔ اگر سر پر نمودار ہو تو فوراً بال مونڈا دینے چاہئیں تاکہ جدید چٹے جو نکلیں وہ دکھائی دین ، جبوقت چٹہ نمودار ہو ٹیکچر آف ایوڈین *Dr. of Iddine* کا دن میں دو بار ضاؤ کرنا چاہیے ۔ اگر اس دوا سے صحت نہ ہو اور چٹے پھیلنے جائیں تو کاربولک ایسڈ *Carbolic acid* میں مساوی الوزن خالص گلیسرین *Glycerian* ملا کر ضاؤ کیا جائے ۔ روغن سیاہ اور توے کی سیاہی ہی مفید ہوتی ہے ، کچھور کی گٹھلی جلا کر سر منڈانے کے بعد لگانا مفید ہے ۔ سیم کی ہیل کو گچھلکر

عرق نکالا جائے اور ایک موٹا کپڑا اوس میں تر کر کے سایہ میں خشک کر کے بتی بنائی جائے پھر اوس کو آگ میں جلا یا جائے اس قدر کہ وہ لٹکاؤ کے طور پر ہو جائے مگر یہ احتیاط رہے کہ بالکل جل کر سیاہ نہ پڑ جائے اوس کو روغن سیاہ خالص میں بچائے اور پھر اوس میں خوب بیک کرے اور پھر بالون میں لگائے۔

اگر یہ عارضہ کسی حصہ جسم میں ہو تو شب میں اولی ایٹاف مرکب *Oleate of mercury* سے خوب مالش کرنا بہت مفید ہوتا ہے اور ہمیشہ پرکلورائیڈ آف مرکری *Perchloride of mercury* سے دھوتے رہنا چاہیے۔

بال کرنے کا مرض یا تو شدید قسم کی (بال بھڑے) ہوتا ہے یا بچوں کی کمزوری کی وجہ سے۔

بال بڑھانے کے لیے ذیل کا لوشن بہت مفید ہوتا ہے۔

روغن زیتون	ٹینکچر آف کتھریڈیز	اسپرٹ روز میری
ایک اونس	نصف اونس	ایک اونس
		<i>Spirits rose</i>
		<i>marry</i>
		<i>Tn. of camellia dries.</i>
ابو ڈی کلون	ٹینکچر کیسلی	اس لوشن کو سہ ہر رات کے
نصف اونس	نصف اونس	
<i>Eau. de cologne</i>		

وقت مل لینا چاہیے۔ اور دن میں دو تین بار گلیسرین آف بورکس
Boric glycerin بھی ملنا چاہیے۔

چرکین گس جمع کر کے اور تیل میں گھوٹ کر لگانا بھی بال
 بڑھاتا ہے لیکن غلیظ چیز ہے اور کراہت پیدا ہوتی ہے بالوں
 کو بڑھانے کے لیے جھنڈیوں کو باریک کتر کر سایہ میں خشک کیا جائے
 اور بعد خشک ہونے کے باریک پسیر چپان کر اوس میں میہتی کے
 دانے ہونن پسیر ملا دئے جائیں اور اسی مرکب سے سر دھونے
 رہیں۔ بیری کے پتے کچل کر پانی میں ڈالے جائیں اور اوسکے جھک
 اٹھائے جائیں یہ جھاگ سر میں ڈال کر دھونا بالوں کو قوت دیتا ہے
 ناریل کا تیل بھی بال بڑھاتا ہے لیکن مجھ سے ایک لیڈی ڈاکٹر
 کہتی تھیں کہ آنکھوں کو نقصان کرتا ہے۔ بال چھڑ اور باجی سے بھی
 بال بڑھتے ہیں۔ دہی سے سر دھونا بھی بال گرنے کو روکتا ہے +



باب ششم

(تنھے بچوں کے آلات الہضم کے امراض)

فتور ہاضمہ نفخ درد قلعج - قے - سبز دست - شدید دست - فرمن دست
فتور ہاضمہ

آلات الہضم کے امراض بچوں کو غذا کی بے احتیاطی ا بے ترتیبی اور سری
لگجانے سے عموماً ہوتے ہیں اور یہ کھنا غلط نہیں ہے کہ اگر ماؤں کو منظور ہو تو
ان عوارض سے اپنے بچوں کو بچا سکتی ہیں۔ جن بچوں کو ماہیں خود دودھ پلاتی ہیں
وہ بھی ان شکایات سے نہیں بچتے کیونکہ اکثر ماہیں جلد جلد دودھ پلا کر اپنے آپ کو
تھکا ڈالتی ہیں اور اپنے بچوں کو بھی اسی حالت پر پہنچا دیتی ہیں۔ بعض ماہیں
سمجھتی ہیں کہ جب بچہ جاگے یا روے یا جب اس کو چپ سلانا ہو یا جب
وہ ہٹ کر تا ہو یا جب اس کے شکم میں ریا ح پیدا ہوں یا درد ہو یا کسی اور وجہ
وہ روتا ہو تو بغیر سبب دریافت کئے ہوئے ضرور دودھ پلاتے رہنا چاہئے +
اگر بچہ اصلی رضا عت محروم ہو اور اس کو پٹنٹ *Patent* غذا میں یا
کائے کا وہ جو ثقیل و تیز ہوتا ہے دیا جاتا ہے یا جلد جلد یا زیادہ مقدار میں

دیا جاتا ہے یا وہ غذائیں دیجاتی ہیں جو بذات خود اچھی نہیں ہوتیں تو ان وجوہ نقصان پہنچ جاتا ہے اور بہ غذائیں اور زیادہ دودھ پلانا خطرناک اور خراب نتائج پیدا کرتا ہے۔ یاد رکھنا چاہئے کہ ایک خاص مقدار سے زیادہ غذا بچہ ہضم نہیں کر سکتا اور زائد مقدار جو ہضم سے بچ جاتی ہے وہ پڑے پڑے خمیر ہوتی ہے اور عمدہ اور امعا میں خراش پیدا کرتی ہے۔

جن بچوں کو تیشی سے دودھ پلایا جاتا ہے ان کے شکم میں گائے کا دودھ دہی ہو کر خراش پیدا کرتا ہے اور دودھ کے ساتھ جراثیم داخل ہو کر اس کا پر حملہ کرتے ہیں اور سخت اسہال و بحیش پیدا کرتے ہیں۔

عارضی طور پر دینے کو لئے بہترین غذائیں یہ ہیں بارلی و اڑا دینچی مساوی لوزن مگر ابتداءً ایک چمچہ دینچی دو چمچہ بارلی و اڑا دینچی ملا کر دیجائے۔ اندھے کی دینچی اور خالص اندھے کی کوئی چیز نہ لگا کر دیجائے لیکن یہ غذائیں میرے تجربہ کی نہیں، صرف کتابوں سے دیکھ کر لکھی ہیں، شروع کرنے کے لئے ایک حصہ گائے کے خالص دودھ اور دو حصہ پانی کو ملا کر دینا چاہئے۔ المبری فوڈ کی ابتداءً زور کے ساتھ سفارش کر سکتی ہوں مٹلینس فوڈ اور المبری فوڈ ایک عمدہ غذا ہے اس میں بچہ کی عمر کے لحاظ سے دودھ زیادہ اور پانی کم ہوتا ہوا چلا جائے۔ اسکے متعلق اور چند ہدایات اور استعمال کی مفصل ترکیب ان کے ڈبوں کے ساتھ ہوتی ہے یہ غذا سب سے بہترین اور میرے تجربہ میں بھی آچکی ہے اس لئے میں

زور کے ساتھ اسکے اچھے ہونیکے تصدیق کرتی ہوں۔

غذا زیادہ دیجائے نہ کم بلکہ بچہ کے ہاضمہ کا لحاظ کر کے غذا دینی چاہئے
جسطرح زیادہ کھلانا خطرناک ہوتا ہے اوسی طرح کم کھلانا بھی خطرناک ہے۔

جن بچوں کو دودھ کم ملتا ہے اور سیری نہیں ہوتی اونکی عام نشوونما بہت
خراب اثر پڑتا ہے وہ بچے غصہ و چڑچڑے اور خشک مزاج ہوتے ہیں اور
انگوٹھوں کے سہارے خاموش رہتے ہیں اگر انگلیاں منہ سے علیحدہ
ہو جاتی ہیں تو رونامشروع کر دیتے ہیں اور نہ وزن میں بڑھتے ہیں اور نہ
قد میں۔ ہونٹ اور منہ ہمیشہ خشک ہوتے ہیں یا پھٹے ہوئے اور جلد پر
جھریاں پڑتی ہوتی ہیں اور خشکی ہوتی ہے۔ اور ملائمت و ملاحیت اور لودھج
نہیں ہوتا ایسے بچے پستان اور شیشی کو بھوکوں کی طرح چوستے ہیں لیکن پھر
جلد بھوکے ہو جاتے ہیں اور رونام شروع کرتے ہیں۔

اگر پاخانہ کے مقام میں تھرمائیٹر رکھ کر دیکھا جائے تو ٹیپر کھ کسبقد معلوم
نہ ہو سکتا ہے اور انکی رات بے چینی سے گذرتی ہے اور سونے میں آرام نہیں
پاتے۔ ایسی حالت میں دودھ یا کسی دوسری غذا کی خاصیت و مقدار میں
کوئی نہ کوئی فتور ضرور ہوتا ہے۔ ایسی حالت میں اگر بچہ خود دودھ پلاتی ہو تو غرض
غذا کھائے اور قسم کی ورزش و محنت بند کر دے اور سب سے عمدہ تو
یہ طریقہ ہے کہ چند دنوں تک بستر پر آرام کرے۔ بار بار اسکے بیان کرنیکی

ضرورت نہیں ہے کہ ورزش کرنے اور شب میں بیٹھے رہنے یا رات کو زیادہ جاگنے اور دوسرے کاموں میں مصروف رہنے کی وجہ سے عورتوں کے دودھ کی مقدار جلد گھٹ جاتی ہے اور خاصیت میں فرق آجاتا ہے اونکو چاہئے کہ زمانہ رضاعت میں بہت سکون اور آرام کی زندگی بسر کریں جس سے جسمانی اور قلبی بالیدگی حاصل ہوتا کہ انکی اصلی طاقت بچہ کے دودھ پلانیکے کام آوے۔

ہندوستان میں جو عورتیں زیادہ محنت کے کام یا ورزش کرتی ہوں اونکے لئے ضرورت ہے کہ ابتدائی تین مہینہ کے بعد دن میں دو یا تین مرتبہ مصنوعی غذا یعنی شیشی کے دودھ سے بچوں کی امداد کی جائے۔ شیشی سے دودھ دینے والے بچوں کو دودھ میں اگر ڈاکٹر سے رائے لیکر انڈے کی سفیدی یا تین ماہ کے بعد قدرے سیاس فوڈ ملا دیا جائے تو خوب بڑے اور موٹے ہوتے ہیں۔

اگر باضمہ میں خفیف فتور آگیا ہے تو اس طرح پر غذا میں ترمیم کر دینا بہت مفید ہوتا ہے اور مختلف قسم کی غذا پاتے رہنے سے بچے خوب موٹے اور تندرست ہوتے ہیں۔

غذا میں قدرے نمک ملا دیا جائے تو خوب ہضم ہوتی ہے۔ بالخصوص کمزور بچوں کو تو نمک ضرور دیا جائے۔

نفخ اور درد قولنج

اگر وہی یا غیر مضم شدہ غذا معدہ میں رہ جاتی ہے تو اس کا خمیر اٹھتا ہے اور زیادہ ریلح پیدا ہوتے ہیں جس سے شکم پھول جاتا ہے اور چونکہ اعصاب تن جاتے ہیں اسلئے بچہ اپنے دونوں گھٹنوں کو اوپر کھینچ لیتا ہے اور رہ رہ کر یکا یک درد کی وجہ سے رونے لگتا ہے ہونٹ نیلے پڑ جاتے ہیں۔ اور نفخ کی شدید حالت ہونے لگتی ہے خفیف نفخ میں گرم پانی کا عمل دینے اور شکم پر روغن کی ماسح کرنے اور ایک ڈوز (مقدار خوراک) ڈیل وٹر *Dillwater* پلانے سے افاقہ ہو جاتا ہے۔

بعض اوقات مان کے دودہ میں دوہنیت کم ہونے کی وجہ سے بچہ کا معدہ خالی رہتا ہے اور ریلح پیدا ہو کر معدہ میں بھر جانے سے نفخ ہو جاتا ہے ایسی حالت میں پانی ملے دودہ کے ساتھ ایک دوشیشی میلنس فوڈ وغیرہ یا دیگر غذاؤں کی بھی دینا چاہئے۔ مان کو مرغن غذا میں کھانی چاہئیں اور آرام کرنا چاہئے۔

بچے کے اوپر کے جسم کی طرح بچے کو دھڑکی ہی حفاظت سردی سے کرنا چاہئے بھیگے ہوئے بستر پر لیٹنے سے شکم میں سردی پونچتی ہے

لے مقدار خوراک۔ لے سرعت کا پانی۔

اور درد قو لچ پیدا ہوتا ہے جب قو لچ کا دورہ ہوتا ہو تو علاوہ گرم کپڑے کے
اون کو لاسنے پا چا سے پہنا کر پاؤں کے نیچے بانڈہ دینا چاہئے
تاکہ سردی سے محفوظ رہیں شدید نفخ اور وورہ قو لچ اگر غذا کی بے احتیاطی کی وجہ سے
ہوتا ہو تو غذا میں احتیاط کرنے شکر کی مقدار کم کر دینے اور مختلف اقسام کی غذا
دینے سے قطعی طور پر روکا جائے۔

جن بچوں کو اس کا دورہ ہوتا ہو ان کو عمدہ روغن زیتون کا روزانہ ایک
چمچہ (چار) مفید ہوتا ہے۔

درد قو لچ کے وقت سب سے پہلے بذریعہ اجزاء اور لفظ خراش پیدا کرنا
مادہ ہے امعاء کو صاف کرنا چاہئے۔ دو گھنٹہ کے بعد دن میں تین بار ایک
ایک چمچہ (چار) یا حسنیہ کے ٹریٹمنٹ *Castor oil emulsion* دینے سے
دوسرا صاف ہو جاتے ہیں یا گرم پانی کا عمل فوراً دینا چاہئے اور منہ کے بل
گرم پانی کی بوتل پر لٹانے اور شکم کو تیل سے ماسح کرنے سے درد میں
تسکین ہو جاتی ہے۔

۴۔ گھنٹہ تک بالکل دودھ نہ دیا جائے اور معدہ و امعاء میں جب تک
خراش رہے تو بارلی و اٹرین انڈے کی سفید سی ملا کر تین تین چار چار گھنٹہ کے
بعد دو چمچہ پلاتے رہنا چاہئے اور یہ مقدار کافی ہوتی ہے بعد ازاں ایک چمچہ (چار)
فلوئڈ منیسیا *Fluid magnesia* روزانہ کی قوت پلاتا جائے اور ایک انش ششی کے

دودھ میں دو گرین کے حساب سے سائٹریک آکسائیڈ *Citrate of magnesia* یا بائی کاربونیٹ آف سوڈا *Bicarbonate of soda* پلانے سے شکم میں ہلکی ہنسا اور دق تو لیج کے اصلی سبب کو دور کرتا ہے۔

فے

چونکہ شروع میں بچے کا معدہ مثل ایک سیاہے ٹیوب کے ہوتا ہے اسلئے بمقابلہ جو انون کے ان کو تھے بہت آسانی سے ہو جاتی ہے اور بچے کرنے میں نہ تکلیف ہوتی ہے اور نہ زور کرنا پڑتا ہے۔

بعض بچے دودھ پینے کے بعد جب قدر زادہ دودھ پی جاتے ہیں وہ حصہ گرا دیتے ہیں اسلئے دودھ تھوڑا پلاتا چاہئے۔ اور زیادہ دیر تک پستان سے نہ لگائے رکھنا چاہئے۔ دودھ پیتے وقت یا اس کے بعد بچوں کے ساتھ کھیلنا یا اونکو ہلانا ڈالنا مناسب نہیں ہوتا اس سے وہ تھک کر دیتے ہیں یا جلدی جلدی اور زیادہ دودھ پی جاتے ہیں۔ سرپستان کو انگلیوں سے دبا کر دودھ پلایا جائے تو مان کو دودھ کی مقدار کا اندازہ ہوتا رہتا ہے اور جو حریص بچے دودھ تیزی سے پیتے ہیں اگر ان کو شیشی سے پلایا جائے تو بڑے میں ایک چھوٹا سوراخ کر دینا چاہئے

ابتدائی چند ہفتوں تک مان کے دودھ میں چکنائی اور دہنیت زیادہ ہونے کی وجہ سے اکثر تھکے ہو جاتی ہے۔ اسلئے ایک دو چمچے بذریعہ آلہ

شیر کش کے پستان سے دودھ نکال کر اوس میں ایک چمچہ لائٹم وائٹریا مقطر پانی ملا کر اول چمچہ سے پلانی کے بعد پھر پستان سے پلانا مناسب ہوتا ہے نفخ اور درد قو لمخ کی حالت میں بچہ جو کچھ دودھ پیتا ہے وہ سب فوراً گرجاتا ہے بچہ کو دودھ کی ضرورت نہیں ہوتی اور قدرت اس طریقہ سے اوس بیکار اور زائد دودھ کو دفع کر دیتی ہے۔

نفخ کا علاج کرنا چاہئے اور گائے کا دودھ اگر پیتا ہو تو بند کر دینا چاہئے اگر پستان سے دودھ پلایا جاتا ہو تو آمیزش کر کے حسب طریقہ بالا ہم گھنٹہ تک تھوڑا تھوڑا دیا جائے۔

جب بچہ کو ساتھ جما ہوا دودھ مثل ہی کو خارج ہوتا ہو تو آٹھ گھنٹہ تک معدہ کو کافی آرام دیا جائے۔ تنگی روکنے کے لئے خالص مقطر پانی یا بہت ہلکا بارلی وائٹریا رہنا چاہئے۔ فوراً ایک چمچہ (چار) کمیٹر آئل دیدیا جائے اور بعد ازان ایک چمچہ (چار) ڈل وائٹریا و گرین بانی کاربوٹ آف سوڈا حل کر کے دودھ گھنٹہ کے بعد پلانے سے معدہ کو آرام ملتا ہے لیکن یہ احتیاطین کثرت سے تھوڑے پرہیز نہ کیجئے اکثر ایسا دودھ ڈالتی ہیں ورنہ سستی اچھی رہتی ہو اگر اس سے احتمال پیدا ہو تو ضرورت پیر کرنا چاہئے۔ مان کو لازم ہے کہ بچہ میں جب تھوڑے کے آثار معلوم ہوں تو اس کو روکتی ہے ایسا نہ کہ بچہ کو تھوڑے کر دینے کی عادت ہو جائے۔

اگر بچہ کی عام تندرستی اچھی رہتی ہو اور گشت پوست میں ہر ماہ بڑھتا رہے اور دودھ پلانے یا غذا دینے کے بعد ہی تھوڑے ہو جائے تو مان کو کچھ اندیشہ

نہ کرنا چاہئے۔ بلکہ ایسی قے مفید ہوتی ہے اور مدہ صاف ہوتا رہتا ہے۔
 فرسن قے بہت خطرناک ہوتی ہے اور غذا کے ناموافق ہو سکی دلیل ہے
 بچہ ڈبلا ہو کر کمزور اور نحیف ہو جاتا ہے۔ لہذا بچوں کو جب قے آتی ہو تو ڈاکٹر
 مشورہ ضرور کرنا چاہئے تاکہ قے فرسن نہ پائے ایسے وقت میں دودھ پلانے
 والی آتما کی ضرورت ہوتی ہے۔ اور جب قدر جلد ممکن ہو وہ مقرر کی جائے، پہلے اگر
 شیر کش سے اوس کا دودھ نکال کر اوس میں بقطر شدہ پانی کی آمیزش کر کے
 چمچہ کے ذریعہ سے بچہ کو پلایا جائے۔ شدید اور فرسن قے میں شیشی سے دودھ
 بچہ کو نہ دیا جائے بلکہ بہت آہستہ آہستہ تھوڑا تھوڑا ایک ایک قطرہ چمچہ سے
 پلایا جائے تا وقتیکہ آتما دودھ پلانے والی نہ مل جائے تو ڈاکٹر سے دریافت کر کے
 انڈے کی سفیدی پانی میں ملا کر یا بخنی میں پانی ملا کر یا غم اسٹریلایز کیا ہو
 دودھ وغیرہ ایک یا دو چمچہ ایک وقت میں دینا چاہئے۔

مان کو یاد رکھنا چاہئے کہ اگر صرف ایک چمچہ غذا یا دودھ مدہ میں پڑ جائے
 اور طبیعت اوس کو قبول کرے تو بمقابلہ تین چار چمچوں کے جو مدہ سے خارج
 ہو جائے یا ہضم نہ ہو بہتر ہوتا ہے۔ لہذا صبر و تحمل سے کام لینا چاہئے
 تاکہ اوس کا ثمرہ اچھا ملے۔

قبض

پستان سے دودھ پینے والے بچوں کی یہی اگر دیکھ بھال نہ کی جائے تو وقتاً فوقتاً

قبض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ لیکن جو بچے شیشی سے دودھ پیتے ہیں اور کچھ بھالے
پستان کے قبض بہت زیادہ ہوتا ہے اور قبل از وقت مولود کو اسکی تکلیف ہمیشہ
ستانی ہے۔

عامہ غذا میں دہنیت کم ہونیکے وجہ سے اکثر قبض ہو جاتا ہے اسلئے
اگر غذا میں روغن زیتون ملا دیا جائے تو یہ شکایت جاتی رہتی ہے۔

ایک سالہ بچہ کو کوئی دوا نہ پلائی جائے۔ اگر روغن زیتون فائدہ نہ کرے
تو گاہے ماہے ایک سے دو اونس تک گرم پانی یا ایک چمچہ گلیسرین کے عمل
دینے سے بہت نفع ہوتا ہے۔ بہ حالت قبض بچہ کو جو غذا دی جاتی ہے اس میں
ترجم کرنا اور مختلف قسم کی غذا دینا مناسب ہوتا ہے اگر اجابت میں سے خارج
ہوتے ہوں اور آٹون آتی ہو تو ایک چمچہ سلیس فوڈ یا ایک چمچہ بالٹ ایک ٹریکیٹ
Extract of malt دینا مفید ہوتا ہے۔ بچہ لاکم وائرکری وائرڈ وین ملا ناچا اور بچہ کو
خوب پانی پلایا جائے۔ علمہ مخصوص جبکہ موسم گرمی کا ہو تو صبح کے وقت
ایک دو چمچہ عرق سونف میں بارلی وائرڈ لاکریچون کو پلانا چاہئے۔ اکثر اوقات
ان تدابیر سے بلا استعمال اود یہ قبض کی شکایت جاتی رہتی ہے۔ اگر جمع شدہ
مادہ کو خارج کرنے کی ضرورت محسوس ہو تو ایک چمچہ فلوئیڈ میگنیٹین *Fluid magnesia* پلانا چاہئے
اور عند الضرورت ایک خوراک اور دیا جاسکتی ہے، پیٹ پر مسکہ ملنے سے بھی
قبض جاتا رہتا ہے۔ کاسٹر آئل کو پانی میں لگا کر گرم کر کے مدہ پر باندھنا بھی دست

لے آتا ہے۔

اگر سروی لگ جائے یا غذا میں دہنیت کم ہونے کی وجہ سے جگر نے اپنا فعل ترک کر دیا ہو تو پاخانہ سخت اور سفید رنگ کا یا سردار سبزی مائل ہوتا ہے سفوف دار چینی دٹ سے تین گرین تک اور اس کے بعد ایک ڈوز فلوڈ میگنیشیا *Fluid magnesia* کے استعمال کرنے سے پھشکایت جاتی رہتی ہو لیکن ایک دودن بچے کو دودھ کم دینا چاہئے، ایک یا دو بار بالکل ناغہ کیا جائے اور بقیہ اوقات میں بجائے دودھ کے باری وائٹ وغیرہ ملا کر دینا چاہئے۔

بچے کے قبض میں غفلت ہرگز نکرنا چاہئے، کیونکہ مزمن قبض سے سچپس ہو جانے کا اندیشہ ہوتا ہے، ماں کو روزانہ دیکھ لینا چاہئے کہ اس کا پورے طور پر خالی ہین یا نہیں۔

زیادہ عمر والے بچے اگر پھل اور ترکاریاں کھاتے رہیں اور آہستہ آہستہ چبا کر غذا کھا لیں تو مزمن قبض سے محفوظ رہ سکتے ہیں، اور اگر قبض ہو تو انکو اول دو دن پلائی جائے بلکہ خوردنی اشیا میں اصلاح و ترمیم کافی ہوتی ہے ہفتہ میں دو تین بار اوٹ میل پانچ یعنی دلیہ دینا چاہئے، اور روغن تربتوں میں ایک انچیر بھونکر کھلایا جائے تو اس کا خالی ہوتی رہتی ہین گا ہے گا ہے گلیسرین یا صابون کا عمل دیتے رہنا چاہئے۔

سلاخ گھون کی ایک قسم ہے اس کا بنا ہوا دلیا بھی انگریزی دوکانوں پر ملتا ہے۔

سبز رنگ کا دست

کبھی کبھی تندرست بچوں کو بھی سبز رنگ کے دست آیا کرتے ہیں لیکن تا وقتیکہ زیادہ نہ آئیں اور بچے کے نوپڑا ہر اکوئی حشر اب اثر محسوس نہو تو چند ان تردد کو نہ کرنا چاہئے البتہ بچے کی عام تندرستی کو بغور نوٹ کرتے رہنا چاہئے!

بعض اوقات تداخل فصلیں کی وجہ سے بھی بچوں کی اجابت پر اثر ہوتا ہے اور موسم بہار، اور موسم بارش کے آغاز میں بچوں کو سبز رنگ کے دست آجاتے ہیں بد مضمی، درد، اور نفخ بھی سبز رنگ کے دستوں کے اسباب ہیں، اور اجابت کے ساتھ فاسد مادہ، یا دہی کے جھے ہوئے ٹکڑے خارج ہوتے ہیں۔

ہندوستان میں عام وجہ ایسے دستوں کی ربرڑ اور چوستی وغیرہ کی گندگی ہوتی ہے، اگر ہمیشہ احتیاط نہ کی جائے تو ان کی گندگی و کثافت دور نہیں ہوتی۔

غذا میں چربی اور بالائی کے کم ہونے کی حالت میں بھی سبز رنگ کی سخت اور سرد اجابت ہوتی ہے، اگر ماں کے دودھ میں دہنیت کم ہے اور پٹلا ہے تو بچے کی اجابت پر یقیناً اثر پڑے گا، بچے کو اگر گائے کا دودھ دیا جائے

اور دست سبز ہونے لگیں تو سمجھنا چاہئے کہ پانی جو دودھ میں ملایا جاتا ہے زیادہ ہے، یعنی مائیت کا حصہ زائد، اور دہنیت کا کم ہے۔ اسلئے دودھ کا حصہ بڑھانا چاہئے، امید ہے کہ اسی سے سبز دست بند ہو جائینگے، سبز دستوں کا آنا اکثر دانتوں کے نکلنے کی طرف منسوب کیا جاتا ہے، اور مائیں اُن دستوں کے روکنے کا علاج نہیں کرتیں، اور اُن کو بھی پُرانا خیال آتا ہے کہ سبز دستوں کا آنا دانت نکلنے میں مفید ہوتا ہے۔

بچے کے دانت نکلنے کے دنوں میں جو دست آتے ہیں اُن میں جب فضلہ خارج ہوتا ہے، اور تھوڑی مقدار و تعداد کے دست ہوں تو بند نہیں کرنے چاہئیں لیکن جب زیادہ دست پانی کی طرح ہونے لگیں تو فوراً بند کئے جائیں، اور اس میں غفلت کرنا ٹھیک نہیں ہوتا، اور نہ ہمیشہ دستوں کا آنا اچھا ہوتا ہے۔

ابتداءً نصف سے ایک چمچ تک کیسٹر آئل ایمیشن دینا چاہئے اور چپ چاپ بستر میں گرم بوتل پانی کی رکھ کر لٹائے رکھنا چاہئے۔ اگر بچے کو شیشی کا دودھ دیا جاتا ہو تو اس میں تبدیلی کرنا چاہئے، دودھ میں زیادہ پانی ملا کر دیا جائے، یا ایک چمچ میلنس فوڈ ملا کر دودھ کو زیادہ قوی کر کے دینا چاہئے، دستوں میں میلنس فوڈ دینا فائدہ مند ہے کیونکہ یہ قابض ہے۔

اگر در داور نفع بھی ہو تو دو گرین ساٹریٹ آف سوڈا ملانے سے دودھ شکم میں پہونچ کر جمتا نہیں ہے، اور ہر مرتبہ دودھ پلانے کے قبل ایک چمچ لاکٹ وائر ملا دینا چاہئے لیکن زیادہ لاکٹ وائر بھی دینا اچھا نہیں، اگر بام کا دودھ خاص طور پر پتلانہ ہو، یا اس میں ذہنیت بہت کم نہ ہو تو پستان سے دودھ پانے والے بچے شاذ و نادر پتلانہ ہوتے ہیں بچے کا منہ، اور سر پستان، کو دودھ دینے کے قبل بہ احتیاط نہ دھو لینے سے اکثر سبز رنگ کے دست آنے لگتے ہیں، اور ان میں صفائی کرنے اور گندمی ربڑ اور چوسنی وغیرہ سے پرہیز کرنے سے یہ شکایت جلد جاتی رہتی ہے، اور اجابت درست ہو جاتی ہے، اگر بام کا دودھ پتلانہ ہو تو کچھ دنوں تک استعمال نہ کرنا چاہئے اور زیادہ مقوی غذائیں، انڈے، مچھلی، اور ترکاریاں وغیرہ استعمال کر نیسے دودھ کی حالت درست ہو جاتی ہے سفید زیرہ یا سونف شکر ملانے سے دودھ پتلانہ ہو جاتا ہے،

شدید دست

بد ہضمی، سردی، یا غذا کی کثافت کی وجہ سے بعض اوقات بچوں کو بیکاریک بہت پتلے دست آنے لگتے ہیں، اگر فوراً علاج نہ کیا جائے تو بچہ جلد مضمحل ہو جاتا ہے، ہاتھ پاؤں ٹھنڈے رہتے ہیں پیٹ بچ جاتا ہے

تالو بیٹھ جاتا ہے، مقلے بہت ہوتی ہے، بچے بچپن رہتا ہے، اور ترش دہی کی طرح ڈھیلے کے ڈھیلے اجابت میں خارج ہونے میں یا سبز رنگ کے پانی کی طرح پتلا دست ہوتا ہے ایسی حالت میں مان کو لازم ہے کہ ایک منٹ بھی توقف نہ کرے، اور فوراً ڈاکٹر کو بلائے، اگر اتفاق سے ڈاکٹر دور ہو، یا آنے میں توقف ہو تو اپنی ہی ذات پر بھروسہ کرنا چاہیے،

ہر حالت میں ایک ہلکا ڈوز کیسٹر اکل کا دیدینا چاہئے یا بہترین گھنٹے کے بعد نصف چمچہ (دچار) کیسٹر اکل ایلشن پلاتے رہنا چاہئے۔

غذا میں احتیاط کے ساتھ اصلاح کی جائے، اور بچے دودھ کے کوئی دوسری زود ہضم غذا دینا چاہئے، بارلی دال اور براب مقدار میں ملا کر یا چورے کی پختی خوب ملا کر پلانا چاہئے جب دست زیادہ آتے ہوں تو یہ غذا میں ایک چمچہ سے زیادہ ہضم نہیں ہو سکتی، لٹھی، پودینہ، الائچی کے چھلکے، عرق سونف میں اوٹا کر دینا چاہئے، سماگہ کو پچھلا کر دینا بھی مفید ہے، الائچی خورد سونف، زیرہ، جوں کر اور پیس کر پلانا، اور نہ کچھ رکھ کر دینا بھی سردی کے ستون میں مفید ہے، تاہم طبیب یا ڈاکٹر کا مشورہ ضرور حاصل کیا جائے، اگر کوئی گھنٹے تک برابر دست آنے کی وجہ سے ضعف زیادہ ہو گیا ہو تو رانی کا گرم غسل دینا سے بچہ بہتر تازہ ہو جاتا ہے لیکن پانچ منٹ سے زائد بچہ کو ٹپ میں نہ رکھا جائے اور اس کے جسم کو فوراً خشک کر کے گرم فلائین اوٹا کر گرم پانی کی بوتل رکھ کر سیر

ٹا دیا جائے۔

بچے کو پیٹھ کے بل لٹا کر گرم پانی کا عمل بچکپاری سے ہلکا دیدیا جائے۔ چھ ماہ سے کم کے بچے کے لئے چھ سے آٹھ اونس تک پانی کافی ہوتا ہے لیکن اسے زائد عمر کے بچوں کے لئے نصف بوتل کافی ہوتا ہے۔

دست بند ہونا شروع ہو جائیں تو رفتہ رفتہ دودھ پلانا شروع کرنا چاہئے اور اگر کچھ دست آیا کریں تو نصف سے ایک گرین تک دُور زپاؤ ڈر *Dovers powder* دن میں دو بار دینا بہت مفید ہوتا ہے۔

گرمی کے موسم میں اگر دست بدبودار آتے ہوں تو ایک ایک گرین بہت *Bismuth* اور سیول *Salol* بہت مفید ہوتا ہے جب تک کہ دست پختہ نہ ہو شروع ہو جاتے ہیں تو اس کا بہترین علاج غذا کی اصلاح ہے۔ اور شیشی کے دودھ میں قدرے مالٹ ایکسٹریکٹ *Malt extract* دن میں تین بار ملا دینا چاہئے اور روغن زیتون کی شکم پر خوب مالش کرنا چاہئے۔

مزمن دست

باوجود احتیاط کے بعض اوقات دستوں کا آنا بند نہیں ہوتا۔ اور یہ عارضہ مزمن ہو جاتا ہے۔ اور آخر میں مشکل سے اچھا ہوتا ہے + یہ ظاہر معلوم ہوتا ہے کہ جو غذا شکم کے اندر داخل ہوتی ہے وہ خمیر ہو جاتی ہے اور اوکو

سعدہ قبول نہیں کرتا۔ دن میں چار پانچ مرتبہ سبز رنگ کی احباب تیلی ہو جایا کرتی ہے۔ اور بچہ دُلا ہو جاتا ہے۔ اوسکے جسم پر جھریان پڑ جاتی ہیں اور خشک ہو جاتا ہے۔ جس قدر کہ بچہ عمر میں چھوٹا ہوگا اسی قدر زیادہ لیس پراثر ہوگا اگر دست حرکتا ہی نہ ہو تو وجوہ ذیل میں سے کوئی نہ کوئی وجہ ضرور ہے
 (۱) مکان یا ہوا کی کثافت۔

(۲) ناموافق غذا۔

(۳) بچہ میں کوئی خرابی ہے۔

ایسے مقامات جہاں ہیر یا زیادہ نمودار ہوتا ہے یا کثیف مکانات میں بچہ دوا
 باش ہوتی ہے یہ عارضہ اکثر لاحق ہو جاتا ہے۔

جن بچوں میں ام الصبیان کا مادہ ہوتا ہے یا خلقی طور پر اون کا ہاضمہ خراب ہوتا ہے تو اون کو یہ شکایت اکثر ہا کرتی ہے جلدی جلدی کھانا پینا اور مفندار سے زائد دودھ پلاتے رہنے کا انتخاب مزمن دست کا ہونا ہے تاوقتیکہ غذا کی اصلاح نہ کی جائے اور بچے کی سب باتون کا خیال نہ کیا جائے تو دوائیں وغیرہ زیادہ مفید نہیں ہوتیں۔ اگر ممکن ہو تو دودھ پلانے کے لئے آنا مقرر کی جائے یا بچہ کو وہ غذائیں دی جائیں جن کا تذکرہ شدید دست کے باب میں کیا گیا ہے۔

دودھ، اور تمام قسم کی پیسٹ دوائیں قطعی طور پر بند کر دی جائیں اور

جو غذا دی جائے وہ تھوڑی مقدار میں دی جائے۔ اور تمام دن رات میں دو دو گھنٹہ کے وقفہ سے دی جائے۔

تین ماہ کے بچہ کو دو تین چمچ (چار) سے زائد نہ دی جائے اور آہستہ آہستہ دی جائے اور چھ سے آٹھ مہینہ کے بچے کو نصف چمچ سے دو چمچ تک دو دو گھنٹہ کے بعد دی جائے۔

بچوں کی غذا بھی جلد جلد نہ بدلی جائے۔ جلد جلد غذا کا بدلنا نہ صرف بے سود ہوتا ہے بلکہ مضر ہوتا ہے۔ ایسی صورت میں صبر و تحمل سے کام لینا چاہئے۔ اور اگر اجابت بستہ اور درست ہونے لگے اور پانی کی طرح تپتی نہ ہو یا بند ہو جائے اور بچہ بھی وزن میں بڑھنے لگے تو تھوڑا تھوڑا ہاضم دودھ سریش اہضم غذاؤں میں ملا کر دینا چاہئے۔

بعض اوقات لایم واٹر سے بھی دست آنے لگتے ہیں اسلئے اس کا استعمال مناسب نہیں بچہ کو صرف کیسٹرائل ایمیلیشن مفید ہوتا ہے۔ اسلئے دن میں تین بار نصف چمچ سے ایک چمچ تک دینا مفید ہے۔ اور اس کا کچھ بھی تجربہ ہے۔

شدید حالت میں تبدیل آب و ہو کر نا اور روزانہ گرم پانی کا عمل ہمیشہ مفید ہوتا ہے اسلئے روزانہ آہستہ آہستہ عمل کرتے رہنا چاہئے۔

باب ہفتم

زمانہ طفولیت۔ اغذیہ و اشربہ، سونا اور آرام، تازہ ہوا
اور روشنی، ورزش، لباس، اعمارِ شانہ، مستقل اور اصلی وقت
مدرسہ اور تعلیم خانگی
زمانہ طفولیت

شیرخواری کا زمانہ ختم ہونیکے بعد طفولیت کا زمانہ شروع ہوتا ہے،
اور یہی وہ زمانہ ہے کہ اس میں جن اصول پر تربیت کی بنیاد قائم کجائیگی
اسی قسم کی عمارت تیار ہوگی، اسلئے بہت ضروری ہے کہ چند آسان اور
سادے قواعد بچے کی روزانہ زندگی کے لئے مرتب کر دیے جائیں اور
ان قواعد پر سختی سے عمل کیا جائے،

قواعد کی پابندی جب ہی ممکن ہے کہ آئے دن موانع پیش نہ آئیں
اور مختلف قسم کے اشغال پیدا نہ ہوں ورنہ انکے ہوتے ہوئے آسان سہو
آسان دستور العمل کی بھی پابندی مشکل ہو جاتی ہے،

جوانوں کے اشغال میں بچوں کو کبھی شریک نہ کیا جائے کیونکہ ان کے

اشغال میں جب بچے شریک ہو کر حصہ لیتے ہیں تو انکے اعصاب پر زور پڑتا ہے جس کا اندازہ اس وقت تو نہیں ہو سکتا لیکن بعد میں مضرت معلوم ہوتی ہے بچوں کو کھانے، کھیلنے، غسل، بستر پر جانے، اور سونے میں، وقت کی پابندی کا عادی بنانا چاہئے، اور اس امر کی نگرانی کرنی چاہئے کہ کوئی چیز انکے اوقات میں خلل انداز نہ ہو، پابندی وقت کا اثر بچوں کے اعصاب پر بہت اچھا پڑتا ہے، اور اس سے وہ خوش و خرم رہتے ہیں، کسی کام کو جلدی جلدی کرنے کی تاکید بچے کو نہ کرنی چاہئے، جو کچھ کرنا ہو، اُسکے لئے دن میں کافی وقت دینا چاہئے،

دریغ جانے کی تیاری، اور دیر میں پہنچنے کی فکر سے بھی بچوں کے اعصاب پر زور پڑتا ہے، اور چونکہ انکے اعصاب کمزور ہوتے ہیں اس لئے ان تفکرات سے اور بھی کمزور ہو جانے کا احتمال ہوتا ہے، ان بچوں کی ضرورت سے زیادہ خبر گیری کرنا کہ مبادا کہیں گرنے پڑیں، یا چوٹ نہ لگ جائے، اور مثل ضعیف القلب بون کے جبلی اور فطری نقل و حرکت کرنے سے ہی روکنا بالکل فضول ہے، بلکہ بعض اوقات بچوں کو اونگی کرنا اور بچوں کے موافق نقل و حرکت کرنے دینا چاہئے، اس میں یہ فائدہ ہے کہ کرتے پڑتے رہنے سے انکے اعصاب اور دماغ کو مضبوطی حاصل ہوگی اور وہ ایک مرتبہ جو حرکت کرنا چاہتے ہیں اس سے اپنی قوت کا ٹھیک پتہ

استعمال کرتا سیکھینگے جو بچے بہت سے بچوں کے ساتھ پرورش پاتے ہیں
 اون مین دو خصلتیں بیش بہا پیدا ہو جاتی ہیں۔ ایک تو بغرضی دوسرے اپنی
 طبیعت پر قدرت و قابو، اور ان دونوں خصائل کا اثر جسم و قلب پر نہایت
 اچھا پڑتا ہے، برخلاف اسکے اکلوتے بچہ پر لاڈ اور پیار زیادہ ہوتا ہے ناز
 برداری اور ہر کام میں اوسکی حمایت کی جاتی ہے، نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ دشواریوں
 اور موانع پر غالب آتا کہی سیکھتا ہی نہیں، اور دنیا کے میدان کا زرار میں
 بلا پورے طور پر مسلح ہو سے قدم رکھتا ہے جس سے ملک اور قوم دونوں
 کے لئے وہ ایک کم وقعت ممبر ثابت ہوتا ہے

اغذیہ و اشربہ

(کھانے پینے کی چیزیں)

شیر خوراری کا زمانہ گزرنے کے بعد زمانہ طفولیت میں بھی بچوں کی غذا
 کے لئے دودھ یا دودھ کی بنائی ہوئی چیزیں بہت زیادہ احتیاط اور خبر گیری
 کی ضرورت ہے ورنہ ممکن ہے کہ ہاضمہ میں فتور واقع ہو جائی اور تحقیقت
 کھانے مختلف قسم کے ہونے چاہئیں اور بچوں کے کھانے میں بعض چیزیں ایسی بھی
 ہوں جن کا اُنہیں شان گمان بھی نہ ہو، اس کے علاوہ وقت اور قاعدہ
 کی پابندی لازمی ہے۔

کھانا کھانے میں جو وقت بچوں کا صرف ہوتا ہے وہ یکساں نہیں ہوتا،

بلکہ بعض آہستہ کھانے والے ہوتے ہیں اور بعض بغیر پورے طور پر
 نوالے کو چبائے کھا سہ چلے جاتے ہیں جلد جلد کھانے کی عادت بہت
 خراب ہوتی ہے، ہاضمہ میں فتور ہو جاتا ہے اور دانت جلد سڑ کر بیکار
 ہو جاتے ہیں، برخلاف اسکے بعض بچے اگر روکے نہ جائیں تو گھٹنوں کھانی
 میں لگا دیتے ہیں ہوشیار مان اور دایہ کا فرض ہے کہ جو بچے جلد جلد نوالہ
 کھاتے ہیں، ان کو کھاتے وقت باتیں کر نیکی ترغیب دلائے اور جو بچے کہ باتیں
 بہت زیادہ کرتے ہیں، اور کھانیکے ساتھ گھٹنوں تک شغل کیا کرتے ہیں
 ان کو منع کرے اور روکے،

اگر بچہ ہوا خوری کر کے یا کھیل کر آیا ہو تو اس کو بیس منٹ تک کسی ٹھنڈی
 کمرے، یا برآمدہ میں آرام کرنے کے بعد کھانا شروع کرنا چاہئے،
 ہر حالت میں بچوں کو نہایت اطمینان اور سنجیدگی کے ساتھ کھانا کھانے
 کی تعلیم دیجائے اور حتی الامکان کھانیکو خوشگوار، اور مزہ دار کرنا چاہئے
 بچوں کے لئے تازہ پکائی ہوئی غذا بہت مفید ہوتی ہے اور انتخاب میں اوکو
 مقوی اور ہاضم ہونیکا خیال ضرور رکھا جائے

بچے کے سامنے جو غذا رکھی جائے، وہ عمدہ اور لذیذ ہو، اور اس
 کی احتیاط رہے کہ خام نہ ہو اور نہ حد سے زیادہ گلی ہوئی ہو، بلکہ اچھی طرح پری
 ہوئی ہو۔ اور اس طرز سے سامنے رکھی جائے کہ دیکھ کر بھوک زیادہ معلوم ہو برتن

گو قیمتی نہ ہوں لیکن نہایت صاف اور خوبصورت ہوں، اس غرض کے لئے سفید چینی کے برتن سب سے بہتر ہیں، دسترخوان دہلا اور صاف ہونا چاہئے، ہر گھر میں بارہ دسترخوان تو ضرور ہونی چاہئیں ورنہ آٹھ سے نو کم نہ ہوں، چاہے چھانٹی کے کپڑے کے ہوں، یا اپنے ہی پرانے کپڑوں سے بنائے جائیں لیکن تعداد میں زیادہ ضرور ہوں، کیونکہ ہمیشہ دہو بی جلد نہیں لاتا،

ہمارے کھانوں میں ہلدی اور روغن کا زیادہ استعمال ہوتا ہی اور ان چیزوں سے رنگت اور چکنائی آجاتی ہے اور جب دسترخوان پر یہ گرٹی ہیں تو اسنے دسترخوان جلد میلے خراب اور بد نما ہو جاتے ہیں، بچوں کو ہمیشہ ٹین میں بند شدہ، یا عرصے کی تیار شدہ غذائیں ہرگز نہ دیجائیں، ایسی غذاؤں کا نام تو بہت عمدہ تراش خراش کر لوگ رکھتے ہیں لیکن کون جانے کہ مرے ہوئے جانوروں کے گوشت سے وہ بنائی گئی ہیں یا زندہ کے،

گوشت کی بنائی ہوئی چیزیں تو ہرگز مسلمانوں کو نہ اپنے اور نہ بچوں کی غذا کیواسطے لینی چاہئیں، کیونکہ ولایت میں تو ذبیحہ بخیر یہودیوں کا وکھین نہیں ہوتا،

خصوصاً بچے کی ناسازی طبیعت کی حالت میں ٹین میں بند شدہ ولایتی

غذاؤن کے استعمال میں عجلت نہ کرنی چاہئے، اکثر فیشن کے دلدادہ لوگ یہ کیا کرتے ہیں، کہ بچے کی طبیعت ذرا نا ساز ہوئی، اور فوراً بازار سے چھوٹے بڑے ٹین منگاسے، اور چند دنوں تک بد قسمت بچے کو وہی محفوظ زہر کھلاتے رہتے، اسکے علاوہ ہندوستانی مائیں اون غذاؤن کی خاصیت اثر اور پکانے کی ترکیب سے محض ناواقف ہوتی ہیں اسلئے اونکو بہت زیادہ احتیاط کی ضرورت ہے، مریض بچوں کے لئے ایسی غذائیں مثلاً چوزے کی سنجی، یا پاستے کی جیلی، یا آش جو، یا دودھ کی ٹڈنگ کا بنانا تو غالباً کوئی مان نہ جانتی ہوگی، لیکن مونگ کا پانی یا چاول کی چیچ یا بہنی کھجری ہی مزیدار پکانا شاذ و نادر مائیں جانتی ہیں،

بچوں کے لئے گوشت تازہ ہونا چاہئے، باسی پکا ہوا نہ ہو، خواہ بہنا ہوا ہو، یا قلیہ، لیکن خوب گلا ہوا ہو، اگر ڈاکٹر کی راے یہ ہو کہ صرف گوشت کم گلا یا جائے تاکہ اسکی حدت و حرارت شور بے مین نہ آئے تو ویسا ہی کرنا چاہئے، تیز بخار و مین جو غذائیں مائیں انکو اصلاح کر کے پکایا جائے مثلاً اگر قبض رہتا ہے تو ایسی ترکیبیں مین نمک زیادہ ہو، جیسے پالک، خرفہ کا ساگ وغیرہ ڈالا جائے اگر قبض نہیں ہے، تو لوکی، گھٹیا، گاجر، وغیرہ ڈال کر اصلاح کیجئے، زیادہ سرخ مہرچ تو بوڑھوں کو بھی نقصان کرتی ہے، نہ کہ بچوں کو، ہرگز ان کو مہرچ نہ کیجئے، اگر آئندہ کے واسطے انکو سکھانا ہے تو سیاہ مہرچ

دینی چاہئے زیادہ مرچ سے بہت نقصانات ہوتے ہیں، جو لوگ زیادہ مرچ کے عادی ہیں، اگر نہ کھائیں تو قبض کی شکایت ہو جاتی ہے، بچوں کی غذا میں گرم سالانہ ہوتا چاہئے، کیونکہ ایسی چیزوں کے کھانے سے معدہ ان چیزوں کا عادی ہو جاتا ہے، اور یہ بغیر ان کے ہضم ہی نہیں کر سکتا،

گوشت کی عمدہ بدل دال ہو سکتی ہے، اور کئی طرح پکائی جاسکتی ہے، مثلاً گوشت کے آب جوش میں دال پکائی جائے۔ اور اوس میں آلو کو کھیل کر کے ڈال دیا جائے دودھ کی ٹڈنگ یعنی فیرنی بچوں کے لئے عمدہ غذا ہے، اس فیرنی میں ایک سیر دودھ پاؤسیر چاول اور تین چھٹا تک شکر ہونی چاہئے، چاول اور دوسری چیزوں کو خوب پکانا چاہئے، تاکہ نشاستہ کا جزو پورے طور پر زائل ہو جاوے اور ہضم میں فتور نہ پیدا کرے، یہ غذا میں ہمیشہ دہی کی آنچ میں پکانی چاہئیں اور جہان تک ممکن ہو کونک کی آنچ ہو، اگر ان باتوں کا خیال نہ رکھا جائے اور پکانے والوں کو وقتاً فوقتاً ہدایت نہ کی جائے تو اچھے کھانے بھی خراب ہو جاتے ہیں، اور بچوں کے ہاضمہ میں فتور پڑ جاتا ہے، خالص دودھ میں قدرے چاول ڈال کر ایک یا دو چمچ شکر

خوب حل کی جائے چوسلے یا انگلیٹی پر لپی آئینچ مین کم از کم ڈھائی گھنٹے تک
پکائی جائے، اور بہتر تیز آئینچ پر دس منٹ تک رکھی جائے، تاکہ پکائی ہو (پڈنگ)
فیر نی کے اوپر سرخی آجائے۔

اسکاچ اوٹ میل، سوچی، اور دلی، کو خوب پکا کر ہضم کے قابل کر لینا
چاہئے، اور یہ چیزیں ہضم کے قابل جب ہی ہوتی ہیں کہ ناشتہ کا جزو
خوب تحلیل ہو جائے۔

بچوں کے واسطے روے کی چپاتی خوب ہوتی ہے معمولی سفید ڈبل
روٹی مین کوئی مقوی اجزاء نہیں ملائے جاتے، اور اکثر گندی ہاتھوں کی بنائی
ہوتی ہوتی ہیں، کو کو، دودھ روے کی ڈبل روٹی، چپاتی، خشک دودھ، مکھن،
جام، یہ سب بچوں کے لئے شب کی غذا میں بہت مناسب چیزیں ہیں۔

مناسب پہل اور ترکاریوں کا انتخاب بچوں کے لئے بہت ضروری ہے تاکہ
ہاضمہ میں فتنہ نہ ہو اور قوت بھی پیدا کریں، انجیر اور انگور کا استعمال بہت
مفید ہوتا ہے لیکن انگور کے بچوں سے بہت احتیاط رکھی جائے کیلکہ بھی
اچھا ہوتا ہے

اکثر بچے اسکول جانکی وجہ سے یا تو عجلت سے کھانا کھاتے ہیں یا بغیر
کھانے ہوئے چلے جاتے ہیں اور ان کے اوقات غذا کی پابندی نہیں کی جاتی،
صبح کے وقت کام شروع کرنے کے قبل بچوں کو عمدہ ناشتہ کی ضرورت پڑتی ہے

جس میں روٹی دودھ انڈا مکھن اور بادام کا حریرہ وغیرہ ہونا چاہئے اور ان سب کے لئے بیدار ہونیکے بعد کافی وقت ملتا ہے۔ اسکول سے واپسی کے بعد بچوں کے لئے عمدہ غذا ضروری ہے لیکن موسم گرما میں دودھ فیرنی بنے ہوئے میوہ جات مناسب ہوتے ہیں۔ دوپہر کو سونے اور آرام کرنیکے بعد سہ پہر کو کھانا مناسب ہوتا ہے۔ بچوں کو پانی کم پلانا مفید نہیں اور خاص کر شمالی ہندوستان کے گرم حصوں میں، صبح و شام کے کمانوں کے درمیان میں پانی پینے سے قبض کی شکایت نہیں ہوتی۔ لائم جوس، چار قہوہ، لیمونڈ، سوڈا، اور شراب بچوں کے لئے بہت زیادہ مضر ہیں،

امردنا سپاتی کیلہ، انٹاس سیب کو اگر شکر کے ساتھ جوش دیکر بچوں کو دیا جائے تو بہت مفید ہے، اور آنکو مرغوب بھی ہے، ایک پونڈ سیب کے چوٹے چوٹے ٹکڑے کر کے نصف پونڈ شکر ملا کر ایک بڑے پیالے میں رکھو، اور چار بوتلی کھولتا ہوا پانی ڈال کر اتنی دیر تک رہنے دو کہ پانی ٹھنڈا ہو جائے، بعد ازاں سیب کو ملدلو، اور ایک گھنٹے تک رکھا رہنے دو، اور پھر چپان لو، اس طرح ایک قسم کا شربت بن جائیگا، جو مریض بچوں کو بہت مفید ہوتا ہے، اور اگر بچے چبا کر کھانیکے قابل ہیں تو باری وائر ملا کر پلانا چاہئے اور بجائے ملنے کے ٹکڑے ہی رہنے دیے جائیں، خام فواکھات بچوں کو شاذ و نادر دیے جائیں، بیر، خوبانی، کروندا وغیرہ خاص طور پر بچوں کے لئے مضر ہوتے ہیں،

بھنے ہوئے فروٹ اور اوٹ میل پارج سے اجابت کھل کر آ جاتی ہے
 لیکن چونکہ وہ امعا میں خراش پیدا کرتے ہیں، اسلئے مناسب یہ ہے کہ اجابت
 کیلئے روزانہ استعمال کئے جائیں، ورنہ آخر اثر زائل اور معدہ ضعیف ہو جاتا
 ہے، اسلئے بدل بدل کر چیزوں کو دینا چاہئے وہ میوے بھونے جاسکتے ہیں جن میں
 گودا ہوتا ہو، اور جن میں گودا نہیں ہوتا وہ نہیں بن سکتے، اور نہ انکا اسٹو بنتا ہو، ہونے
 کی ترکیب یہ ہے کہ میوے کو گل حکمت کر کے ہول میں دبا دیا جائے نیز ایسے بنی ہوئے میوے
 بوش و دیگر چاقی میں ڈال دیے جائیں، اور ہر سچو کو کھلا دی جائیں، تو زیادہ مفید ہوتے ہیں، علت
 کی حالت میں کسی میوہ کو طبیب یا ڈاکٹر کی اجازت بغیر ہرگز نہیں دینا چاہئے، بادام
 پستے ہی اگر دیے جائیں تو بھی انکو صاف کر اہی یا کسی اور چیز میں ہون لینا چاہئے،
 فروٹ میں شکر زیادہ دینے سے نفخ، اور بد ہضمی ہوتی ہے سچو کو چربی دار
 غذا کی بہت زیادہ ضرورت ہوتی ہے، اگر چہ بہت سے بچے اسکو پسند نہیں کرتے
 فیرینی، اور کوکو کے ساتھ بالائی بھی دی جاسکتی ہے،

پانچ سال کے عمر والے بچوں کو زیادہ گوشت کی ضرورت نہیں ہوتی اولن کو
 غذائیں عموماً دودھ، چاول، چپاتی دیجائے، گاہے گاہے اگر گوشت بھی دیا جائے
 تو زیادہ کھلایا نہ جائے، اور جہاں تک ممکن ہو شوربے پر اکتفا کیا جائے، اسکے
 علاوہ انکی غذائیں برشت، انڈا، ترکاری، بھنے ہوئے فروٹ، دال، شوربہ،
 جھلی، بھی ہوتی ہے، چھلی کے کانٹے کی بہت احتیاط رہنا چاہئے، جب بچے کو

گوشت دینا شروع کیا جاتے، تو پہلے پرندہ کا دیا جاسے، پانچ برس کے بعد چوزہ دیا جائے، لیکن چوزہ ہفتہ دو ہفتہ سے زیادہ کا نہ ہو، اگر بکر یا گوسفٹ دین تو حلو ان کا تازہ گوشت ہونا چاہئے، اور یہ بھی ایک روز ناغہ دیکر دیا جاسکتا ہے، لیکن گوشت عمدہ، ملائم اور خوب پکا ہوا ہونا چاہئے،
دوسالہ بچوں کی غذا حسب ذیل ہے۔

بلیا طر موسم سات آٹھ بجے صبح ناشتہ کرایا جائے، ناشتہ میں دودھ روٹی، مکھن، دینا چاہئے تین چار گھنٹے خوب کھیلنے کے بعد یعنی گیارہ بجے ایک پیالہ دودھ، صفائی اور احتیاط سے بنی ہوئی ڈبل روٹی، ورنہ چپاتی، اور شوربہ یا دال روٹی اور مکھن یا غیر بنی ہو، دودھ کھانے میں دیا جاسے، پانی نہ دیا جاسے، دو بجے صرف دودھ، ایک دو لیکٹ، لیکن بسکٹ ہندوستان کے نہ بنے ہوں، کیونکہ عموماً صفائی اور احتیاط سے نہیں بنتے اور ان کے اجزاء میں بچوں کے ہاضمہ کا خیال نہیں رکھا جاتا لیکن اگر کہیں ایسے بسکٹ دستیاب ہوں جنکے بنانے میں ان تمام باتوں کا خیال ہو تو ضرور دینا چاہئے، گرمی میں شام کا کھانا پانچ بجے ہونا چاہئے سرمایہ دو بجے صرف دودھ، اور چھ بجے کھانا دیا جاسے، اس وقت اوٹ میل، یا ڈبل روٹی یا تھوٹی، کچڑی، اور جام جس میں بیج نہ ہوں یا مکھن، یا دودھ میں بسکٹ ہوں۔ شام کے غسل کے بعد سونے سے پہلے صرف ایک پیالہ گرم دودھ پلانا چاہئے۔

بشرطیکہ بچہ مضم کر سکتا ہو، تیسرے سال ترکاریان اور بھنے فروٹ کا اضافہ کیا جائے، اور بعض بعض بچوں کے لئے گاہے گاہے خوب گلاہوا گوشت، یا چوزے، اور مچھلی کا کباب یا شوربائے ماہی کافی ہے، لیکن شوربے میں بھی کانٹے کی پوری احتیاط رکھنی چاہئے،

بچہ اگر ہر مہینے قلاور وزن میں بڑھتا ہو تو سمجھنا چاہئے کہ غذا موافق ہے کم وزن بچوں کو ہر چوتھے ہفتہ وزن کرتے رہنا چاہئے، لیکن مضبوط، اور تندرست بچوں کو وزن کرتے رہنے کی چندان ضرورت نہیں ہے، کیونکہ بعد چندے وزن کرنیکی عادت بلاجان ہو جاتی ہے، اور ہر وقت خیال کہ فلان بچے کا وزن اس ماہ میں اس قدر گھٹ گیا، اور فلان کا اس قدر ایک مصیبت ہو وزن تو ذرا دیر میں گھٹ بڑھ جاتا ہے، مگر تمیز دار والدین بچے کی تندرستی کی حالت کو نظر سے خوب اندازہ کر سکتے ہیں۔

سوناتا اور آرام

بچے خواہ کسی عمر کے کیوں نہ ہوں زیادہ تر دن میں سوتے رہتے ہیں، کم عمری میں مدرسہ بھیجکر ہم انکی نو کو روک دیتے ہیں، جو بچے اعتدال کے ساتھ بڑھتے، اور موٹے ہوتے ہیں، اُن کے اعصاب پر اول تو یوں ہی اثر پڑتا رہتا ہے، اور پھر کم عمری میں اسکول میں داخل کر دینے

سے اور بھی زیادہ دباؤ ان پر پڑ جاتا ہے۔

یہ مسئلہ مسئلہ ہے کہ شیرخوار اور کم عمر بچوں کو زیادہ سونے کی ضرورت ہے، ایک دن اور رات میں چودہ یا سولہ گھنٹے چار پانچ برس کے بچے کے لئے سونا زیادہ نہیں ہوتا،

مدرسہ جانے والے بچے کو کسی قدر کم سونے کی ضرورت ہے، اسکو عمر کے لحاظ سے بارہ سے چودہ گھنٹے روزانہ سونا چاہئے، جرنی مین اسکول کے بچوں کی دماغی حالت، اور کیفیت کا تجربہ پوری تحقیق کو مستحکم کیا گیا ہے، انکی تحقیقات سے یہ ثابت ہوا ہے کہ جس قدر تعلیم کے لئے کم گھنٹے اور سونے کے لئے زیادہ گھنٹے رکھے جائینگے، اسی قدر نتیجہ قابل اطمینان ہوگا چھوٹے اور شیرخوار بچے سایہ دار برآمدے میں دن کی وقت سلاہے جاسکتے ہیں، لیکن سونیکے وقت اونکو ہلایا نہ جائے ورنہ نیند پوری نہ ہوگی، اور تروتازگی حاصل نہ ہوگی،

بڑے بچے جنکی عمر میں چار سال سے سات سال تک ہوں، بند کمرے میں دن کے وقت سلائے جائیں، اور اُس کمرہ میں کھلونے وغیرہ نہ ہوں ورنہ انکو دیکھ کر نیند بڑی مشکل سے آئیگی،

علیحدہ علیحدہ کمرے میں بچے جب سلائے جائیں تو خوب آرام سے سوتے ہیں۔ اور حتی الامکان کمرے جدا گانہ ہونے چاہئیں، ایک ہی کمرے میں

بہت سے بچوں کو سلا دینے میں جو جسمانی اور دماغی نقصان ہوتا ہے اُس کا کچھ اندازہ نہیں کیا جاتا، اگرچہ کمرہ کے ہوا دار ہونیکی وجہ سے ممکن ہو کہ زیادہ خراب اثر نہ ہو، لیکن اس میں کوئی شبہ نہیں کہ بچے کمزور اور مضحل اُٹھتے ہیں۔

بڑے بچوں کو اندھیرے، اور تنہائی میں خوف معلوم ہوتا ہے، لہذا اسکو معمولی، اور خفیف بات نہ تصور کرنا چاہئے، بچے ڈرتے ہوں تو تھوڑی دیر سونے کے قبل بیٹھا رہنا چاہئے، اور کمرے میں شب کے وقت روشنی ہمیشہ ہونا چاہئے،

جو بچے کمزور ہوتے ہیں، اور قدرتی طور پر شب میں بچپن سوتے ہیں اُنکو سونیکے قبل نیم گرم پانی میں قدرے نمک ملا کر اسپنج کر دیا جائے، تو اُنکو آرام سے نیند آتی ہے، ایسے بچوں کے لئے دیہات کی زندگی، اور خوب صاف اور ستھری ہوا کی بہت ضرورت ہوتی ہے، اور نوشت و خواند شروع کرنی میں دراتوقف کرنا چاہئے، کنڈرگارٹن کی تعلیم، اور بہت سے بچوں سے ملنے جلنے کا شران کے اعصاب پر پڑتا ہے جسکا نتیجہ تھوڑے دنوں کے بعد یہ ہوتا ہے کہ مختلف طور پر اعصابی کمزوریاں پیدا ہو جاتی ہیں،

سونے میں ہی وقت کی پابندی لازمی ہے، غسل دینا، دانتوں میں برش ایسواک کرنا، اور ایک پیالہ گرم پانی دودھ، یا کسی دوسری غذا کا سونیکے وقت دینا بہت مفید ہوتا ہے۔

مسلمان بچوں کے لئے ضروری ہے کہ شب کو سوتے وقت عادت
ڈالیا جائے کہ وضو کر کے اور نماز پڑھ کر آرام کر میں، شب کو نو بجے منویکا
وقت مقرر کیا جائے تاکہ علی الصبح سورج نکلنے سے پہلے عبادت کر کے
دنیا کے کاموں میں لگ جائیں، نماز کی تاکید ہفت سالہ بچے کو کرنی چاہئے
جسمانی اور دماغی نشوونما کے لئے آرام کرنا، اور سونا، بہت ضروری ہے،
اور یہ اسی حالت میں ممکن ہو جبکہ کھانے، پینے، سونے، کھیل کود، وغیرہ
میں وقت کی پابندی کرائی جائے، اور ہر قسم کی اشتعال انگیز باتوں سے
بہیز کر لیا جائے،

چھوٹے بچوں پر خوف کا نہایت خراب اثر ہوتا ہے، یہ خیال نہ کرنا چاہئے
کہ صرف قلب سے اس کا تعلق ہے، بلکہ ان کے اعصاب پر بھی ضمنی اثر پیدا
کرتا ہے، کمزور بچوں کے دلوں سے خوف دور کرنے کی آسان ترکیب یہ ہے
کہ بچوں کے سوالات و شبہات کا جواب عقلمندی اور سچائی کے ساتھ دینے
کے لئے ماں ہر وقت تیار رہے، اور ان کو سکھانا چاہئے، کہ جو کوئی بات
ان کو دریافت کرنا ہو، اس کو ماں ہی سے دریافت کیا کریں۔

عقل مند ماں کبھی پسند نہ کرے گی کہ مکان سے دور خیر و دن کے ساتھ
جا کر اس کا بچہ سوے، اور وہ لوگ اوسکو خوف اور ڈر دلائیں، یا خراب
عادات سکھائیں،

نیند میں سونے یا آرام کے وقت بچے کو پورے طور پر گرم رکھنا چاہئے، لیکن انکو بھاری بھاری لحاف یا بھاری کمر نہ اڑھانا چاہئے دبیز ہونیکی وجہ سے اُنکے اجترات باہر نہیں نکلتے، سخت سے سخت ہارکے میں بھی منہ کھلا رہنا چاہئے،

جن بچوں کے ہاتھ پاؤں ٹھنڈے ہوتے ہوں اُنکے بستر میں گرم پانی کی بوتل اس طرح رکھ دی جائے کہ جلد کو نقصان نہ پہونچے اور سردی سے حفاظت رہے،

بڑے بچوں کو مثل شیر خوار بچوں کے سکھانا چاہئے کہ سونے میں شور و غل اگر ہوتا ہو تو اُسکا کچھ خیال نہ کیا کریں، بلکہ سو جا یا کریں، مکان میں اسکی ضرورت نہیں ہے کہ ہر شخص اسلئے آہستہ آہستہ چلے یا بولے کہ بچے کی نیند میں خلل پڑ جائے گا اگر بچوں نے اپنے اعصاب اور جسم کو بہت زیادہ تھکا نہیں لیا ہے، اور دن میں کافی طور پر آرام کر لیا ہے، تو اس قسم کے شور و غل سے اُن کی نیند خراب نہ ہوگی،

حال کی تحقیقات اور ڈاکٹروں کے قول سے صاف طور پر پایا جاتا ہے کہ ضعف اعصاب اور مرض ینورس تھینیا کا اصل سبب مانہ طفولیت اور جوانی کی کم خوابی اور زیادہ وقت تک پڑھنا ہے میرا خود تجربہ ہے کہ جب زیادہ دیر تک کام کیا جاتا ہے اور دماغ تھک جاتا ہے تو سہل بات بھی سمجھ میں

نہیں آتی، کاغذ پر رہ رہے ہیں لیکن مطلب ہی نہیں سمجھا جاتا۔ مگر جب تھوڑا
 آرام لیکر دیکھا فوراً بات سمجھ میں آگئی۔ میں نے اپنے منجھلے فرزند کو قرآن مجید
 حفظ کرتے وقت دیکھا ہے کہ بعض مرتبہ جب انکو سبق یاد کرایا جاتا تھا تو سوتا
 مرتبہ دوہرانے پر بھی یاد نہیں ہوتا تھا، لیکن اگر ایک گھنٹہ آرام دیکر پھر پڑایا
 جاتا تھا، تو ذرا دیر میں یاد ہو جاتا تھا، ایسا ہی اثر میں نے اکثر لڑکیوں پر بھی دیکھا
 ہے، کیونکہ اس زمانہ میں جب کہ میری والدہ زندہ تھیں، اور امور ریاست کو
 مجھ کو فرصت تھی، میں اپنا بہن زیادہ وقت اپنے بچوں، اور اپنے خاندان
 کی چند لڑکیوں کی تعلیم پر صرف کرتی تھی، اس مشغلہ کے علاوہ میرا وقت سون
 کاری جیسے کاموں میں ہی گذرتا تھا، کیونکہ ایک سن رسیدہ اور تجربہ کار ڈاکٹر نے
 مجھ کو ہدایت کی تھی کہ بیکار بیٹھے رہنے سے بہت سے امراض پیدا ہو جائیں گے غرض
 اس زمانہ میں بچوں کی تعلیم و تربیت پر بہت کچھ ذاتی تجربہ ہو گیا ہے، اور اس
 ذاتی تجربہ کی بنیاد پر میں دماغ کو آرام دینے کی بڑی سوید ہوں
 اُستادوں کو ہمیشہ اس بات پر لحاظ رکھنا چاہئے کہ بچوں کے دماغ پر
 ایک دم بار نہ ڈالا جائے، کیونکہ اس سے تندرستی خراب ہو جاتی ہے، اور
 جب انکو اس امر کا یقین ہو جائے کہ سچہ سبق یاد کرنے میں پوری کوشش
 کرتا ہے، لیکن اس وقت اُسکو یاد نہیں ہوتا، تو ضرور اُسکو آدھے گھنٹہ کی
 مہلت دیجائے، اور پھر اس مہلت کے بعد وہ سبق یاد کر لے گا تو ضرور

یاد ہو جائیگا۔

میں نے کتابوں میں بھی دیکھا ہے کہ ایک سبق کے بعد جب دوسرا سبق دیا جائے تو ضرور کچھ دیر کا وقفہ دینا چاہئے اور خصوصاً جب انگریزی کے سبق سے فارغ ہو کر دوسری زبان سیکھنے کو جائیں تو درمیان میں کم سے کم ایک گھنٹہ ضرور آرام کا چاہئے۔

اکثر گھروں میں بچوں کے سونے کا وقت معین نہیں ہوتا ہے، لیکن حقیقت باتوں کی بنا پر بعض اوقات سن رسیدہ لوگ انکی نیند میں خلل ہوتے ہیں، اسکول جانے والے بچوں کے ٹائم ٹیبل میں چہ گھنٹے پڑھنے کو لئے اور چہ گھنٹے کھیل کود وغیرہ کے اور بارہ گھنٹے سونیکے لئے ہونی چاہئیں۔

تازہ ہوا اور روشنی

جس طرح کہ تمام درخت اور جانوروں کی نشوونما کے لئے تازہ ہوا اور روشنی لازمی ہے اسی طرح چھوٹے بچوں کو بھی اسکی ضرورت ہے۔ حقیقت میں یہ درست ہے کہ اگر بچوں کے کمروں کی کٹریاں کھلی رکھی جائیں تو وہ عموماً بیمار نہیں ہو سکتے، کمرے کی کٹریوں کو کھلا رکھنے تازہ اور صاف ہوا میں رہنے اور سونے سے سردی اور زکام سے بچے محفوظ رہتے ہیں۔

یہ بھی یقینی بات ہے کہ جو لوگ تازہ ہوا اور آفتاب کی روشنی میں رہتے
ہیں وہ تپ دق اور بخار سے محفوظ رہتے ہیں،
موسم خواہ بارش کا ہو، یا گرمی کا، بچوں کو بند کمرے میں ہرگز رکھنا
چاہئے،

ہر لحاظ سے بچوں کے حسب حال مکان ہونا تو مشکل ہے، لیکن بچوں کے
سونیکے کمرے میں ہمیشہ تازہ ہوا کا گذر ہونا چاہئے،
گرمی اور برسات کے موسم میں سایہ دار برآمدے کے نیچے پختہ
فرش پر درمی بچھا کر بچوں کو کھیلنے کے لئے اتار دینا چاہئے
بچوں کے کمرے میں میلے کھیلے رومال اور گندی اور کشیف چیزیں صنبر
ہو خراب ہوتی ہو ہرگز نہ ہونی چاہئیں،

کمرے میں فرش چھانیکے لئے بہترین فرش آئل کلا تھ کا ہوتا ہے، اور اگر
کپڑا نم کر کے اوسکوروزانہ پونچھ دیا جائے تو گرد و بخار سے بالکل صاف
ہو جاتا ہے، بچوں کا کمرہ بمقابلہ دیگر کمروں کے زیادہ صاف اور فرحت بخش
ہونا چاہئے، اور کمرے کا ٹمپرچر ۶۵ درجہ کا ہر وقت رکھنا چاہئے۔

ورزش

اگر بچہ تندرست اور مضبوط ہے، اور ادھر ادھر دوڑنا چاہتا ہے

تو بچے کو دوڑنے یا چلنے پہرنے سے ہرگز منع نہ کرنا چاہئے، جن بچوں کے اعصاب کمزور ہوتے ہیں، اور ہڈیوں میں قوت نہیں ہوتی، وہ دوڑنے یا چلنے کی خواہش نہیں کرتے، یہ سچ کہا ہے کہ ”چلائے پہرانے سے نقصان بہت ہوتا ہے“ لیکن یہ سب نقصان بچے کے خود بخود چلنے سے نہیں ہوتا بلکہ بچے کو جب چلایا جاتا ہے تو یقیناً اسکے اعصاب وغیرہ پر زور پڑتا ہے۔ ساتھ برس کے بچوں کے لئے دور تک یکساں قدم اٹھا کر چلنا خلافت طبیعت ہے، اگر بچے میدان میں کھیلنے کے لئے چوڑے دیے جائیں، تو کبھی وہ دوڑتے ہیں، کبھی بیٹھتے ہیں کبھی اُچھلتے کودتے ہیں، غرض کہ خود بخود نقل و حرکت کرنے سے شکے بھی نہیں، اور ہاتھ پاؤں میں قوت آتی ہے اگر بچے کو اپنی مرضی پر چھوڑ دیا جائے تو ہرگز دوڑ تک پاؤں پاؤں نہیں چلتا صرف دور تک بڑوں کے ساتھ چلنا ہی اُون کو نقصان نہیں کرتا بلکہ بڑوں کا چھوٹے سے چھوٹا قدم بھی اُنکے لئے بڑا ہوتا ہے، اور وہ اصل میں زیادہ نقصان کرتا ہے اور دس پانچ ہی قدم چلنے میں بچوں کو تھکان ہو جاتا، اگر بود و باش شہر کی ہو تو بچے کو کبھی یا ٹوپر یا غ میں لیجا کر کھیلنے کے لئے اتار دینا چاہئے، کمزور بچوں کے لئے ٹوکی سواری خاص طور پر مفید ہوتی ہے۔

لباس

بچوں کو لباس میں تین باتوں کا خاص طور پر لحاظ بہت ضروری ہے۔

(۱) آرام دہ ہوا اور نقل و حرکت میں مانع نہ ہو۔

(۲) گردن سے پاؤں تک یکساں گرم ہو۔

(۳) صاف ستھرا ہو۔

آرام جب ہی ملتا ہے جب لباس خوب ڈھیلا ڈھالا ہو، کین سینگ اور کسا ہوا نہ ہو اور اس سے اعضا اور پھیپھڑوں پر دباؤ نہ پڑے لڑکے، اور لڑکیوں دونوں کے لئے ڈھیلا کرتے بہت موزون ہوتے ہیں اور خاص کر جب کھسکتے ہوں

جس قدر لباس کم ہوگا اسی قدر آگواسانی ہوگی اور آرام ملیگا۔ باریک یا دبیراؤنی کپڑے بہت مناسب اور عمدہ ہوتے ہیں گرمی کے سخت موسم میں ریشمی کپڑے جو دھوڑا سبکین پھانے چاہئیں لیکن ریشمی لباس کے نیچے اوننی بنیان وغیرہ ضرور ہو۔

پاؤں اور ٹانگوں میں باقاعدہ دوران خون جاری رہنے پر جسم کے صحیح آرام کا انحصار ہے سردی کے موسم میں جب پکپک چلے تو گرم پائتے، اور ڈھیلے جوتے، بوٹ جیکے اندر فلائین کا استر ہو، اور ملائم چمڑے کے بنے ہوئے ہوں، مناسب ہوتے ہیں مکان سے باہر سیلیر یا سینڈل یا شویچل (پاؤں کی حفاظت بخوبی نہیں کرتے، اور خاص کر جان متعدی جراثیم ہر جگہ ہوتی ہیں پاؤں میں خراش یا زخم وغیرہ ہو تو جراثیم کے داخل ہو جانیکا اندیشہ بہت ہے

یہ ہولنا نہ چاہئے۔ کہ بچوں کے پاؤں پنجے کے قریب چوڑے ، اور ایٹری کی طرف پتلے ہوتے ہیں ، اون کے جوتے ہمیشہ آرڈر دیکر بنوائے جائیں اور ہو بہ ہو پاؤں کی شکل کے ہون ہر ایک پاؤں کا پنجہ چوڑا ، اور ایٹری پتلی ہوتی ہے لیکن تیمور شاہی ، یا فرانسسیسی وضع کا جوتا پھٹنے پھٹنے صورت بدل جاتی ہے ، جو ہمیشہ جوتا چوڑے پنجے کا پھٹتے ہیں اُنکے پاؤں ہمیشہ بچہ کی طرح رہتے ہیں ، اور اونچی ایٹری کا جوتا پھٹنے سے پاؤں بد شکل ہو جاتا ہے

لباس کی دوسری خاصیت یہ ہونی چاہئے کہ وہ یکساں گرم ہو اور یہ جب ہی ممکن ہے کہ ایک ہی قسم کے کپڑے گردن سے لیکر پاؤں تک لباس بنایا جائے ، اور ٹخنوں کے نیچے جرابین ہونی چاہئیں ، اگر جسم کے اوپر جلد سے ملا ہوا ایک ہی قسم کا لباس ہو تو اوپر کا لباس خواہ کسی پارچہ کا کیون نہ ہو ، کچھ ہرج مہرج نہیں ہے البتہ یہ ضرور ہے کہ نہ تنگ ہو ، اور نہ بہاری ہو ، دونوں قسم کے لباس تنگ اور بہاری ہونے کی حالت میں بچوں کو سخت مضر ہوتے ہیں ۔

بچوں کے لباس میں عموماً جو غلطی کی جاتی ہے وہ یہ ہے کہ سینہ پر دباؤ زیادہ پڑتا ہے ، اور سر لمبیٹ دیا جاتا ہے اور بقیہ دیگر اعضا کو برہنہ چھوڑ دیا جاتا ہے ، اور یہ خیال کیا جاتا ہے کہ استہجاء اعضا کا محفوظ رہنا کافی ہے ، نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ برہنہ اعضا میں سردی کا اثر ہو کر کھانسی پیدا ہو جاتی ہے ، سر کو

اگر کسی چیز کی ضرورت ہو تو اسکو خارجی اثرات سے محفوظ رکھنی کی ہو، اگرچہ اسن مانہ کا خطابیہ ہو کہ نہ سر پٹوئی، اور نہ پاؤن مین جوتا، حالانکہ وہ پ اور سرد ہو اس سر کو بیجا ضروری ہے سب سے زیادہ اس بات کے خیال رکھنی کی ضرورت ہو کہ گرمی سے سفری مین اور سفری گری مین یکایک بچو نہ لیجائیں یا بضرورت کبھی گرم کپڑوں مین اور کبھی سرد کپڑوں مین رکھنا بھی نقصان کرتا ہو ہمیشہ موسم کو لحاظ سے کپڑو کو استعمال کی عادت سکھانی چاہئے خارجی اثرات جو ہوا، لباس، گرمی، سردی سے پہنچتے رہتے ہیں اون مین عادت کو بھی بڑا دخل ہو۔ پہاڑی لوگ جو کہ سخت سرد مقامات مین رہتے ہیں اپنی بچوں کو پیدائش کو چند ہفتے بعد ہی پہاڑ کو بھرنون (جہاں پانی جھرتا رہتا ہو) مین ڈال دیتے ہیں اور پانی او کو سرد نہ ہو سکتا رہتا ہو اور چونکہ وہ عادی ہو جاتے ہیں اسلئے سخت سی سخت سردی مین ہی تندرست رہتے ہیں بچو کو گرم لباس کا اعتدال سے زیادہ عادی بنانا گویا اون کو کمزور کرنا ہو اور پھر ایسی حالت مین توڑی سی بے احتیاطی سے نقصان پہنچ جاتا ہو۔

لڑکیوں کو یہ باڈی موزون بہن ہوتی، تخیر کو مانع ہوتی ہو اور سینے کو حصہ کو پلنس کی طرح ڈاکو رہتی ہو، فلان مین یا بنیان جو بدن خوب ٹیک ہو اس سے بہتر ہوتی ہے اور اس کو لچور ڈنک پہنائی جاسکتی ہو عرک باسج ایک قیقی لباس ہے، اور تصاویر کو دیکھنے معلوم ہوتا ہو کہ دو ہزار برس کم کا نہیں ہے، صحت کی اسطو بہت مفید ہو جو ایک سال نو مین لکچر ہو لیکن ٹنکی مین اب چوڑا جا رہا ہو اور جدید کاٹ چانت ڈنک پر اثر کیا ہو جو نہایت مضر صحت ڈاکٹر اسپرنگ کو بہت منع کرتے ہیں، لیکن ہمارے ہندوستان مین اس کا

روج چھلت جاتا ہے بہت سی عورتیں اکثر پیٹھ کو درد میں مبتلا رہتی ہیں اور شکایت کرتی ہیں
 اگر اسکا سبب تلاش کیا جائے تو معلوم ہوتا ہے کہ پیٹھ کو اعصاب کمزور پڑ گئے ہیں، اور کمانی
 استعمال کی جاتی ہے اور اسی طرح اعصاب مضبوط نہیں ہو سکتے، کمانی لگانے کی دوسری ترایان یہ کہ نوجوان
 لڑکیوں کی ریڑھ کی ہڈی خم ہو جاتی ہے اور پیٹھ ونگو دہنے کی وجہ سے کئی خون کی شکایت لاحق ہوتی ہے۔
 لباس میں صفائی بھی ضروریات ہے ہر گرمی کے موسم میں دوبار اور دوسرے دنوں میں روزانہ
 ایک مرتبہ بچوں کے کپڑے بدل دینا چاہئے ہیکے ہوئے کپڑے پہنے رہنے سے جلد کو نقصان پہونچتا ہے ہر گرمی
 لگانے اور جلد پر چمکتے پڑ جانیکا اندیشہ رہتا ہے اس کے علاوہ بچے کو سخت تکلیف ہوتی ہے بچوں کو لئے
 متعدد جوڑے ہونے چاہئیں، اور ادنیٰ لباس گہری مین دھوئے جائیں، کیونکہ گہری مین دھوئی سے بہتر
 دھو جا سکتے ہیں دھونیکے ٹھنڈے پانی میں صابون کو جگ استعمال کرنے چاہئیں اور ایک چھچھوڑا
 فی بوتل پانی کے حساب سے کورس صابون ملا دیا جائے تو پانی ہلکا ہو جاتا ہے، دو تین گھنٹے تک
 کپڑے کو اس پانی میں بگوڑ کر لیں، اور پیراشر کی پانی یا بے تے چھپانی میں کھنکال دھوپ میں
 خشک کر لیں جو ش دیا ہوا پانی ہی جب کہ ٹھنڈا ہو گیا ہو ادنیٰ کپڑے دھونے کے کام آسکتا ہے
 اس طریقہ پر دھونے سے کپڑے سکر نہ نہیں پاتے، اور ملائم رہتے ہیں اور پھٹتے ہی کمزور
 معمولی طور پر پانی میں اون کو کہی نہ دھویا جائے۔

بچوں کے بستر ہی ہلکے ہوں، اگر دن سے پاؤں تک ادنیٰ کمینیشن (جو غریب بچوں کا
 مخصوص لباس ہے) شب میں پہنے کیلئے ہو تو بہت اچھا ہے اور بجائے بھاری
 رضائیوں کے کپل اور ہنے کے لئے ہوں تو بہت مناسب ہے۔

امعار

ایک سال سے کم عمر والے بچے کو ن مین دو تین مرتبہ اجابت ہونی چاہئے ، دوسرے سال مین بہت سے بچون کو دن مین صرف دو بار اجابت ہوتی ہے ، اور اُسکے بعد دن مین ایک مرتبہ سہ سالہ بچہ کی اجابت رنگ بمقابلہ شیرخوار کے کسی قدر بھورا ہوتا ہے ، لیکن سفید یا سخت یا سدا نہ ہو ، بلکہ ملائم ، ہلکی ، اور ہورے رنگ کی ہونی چاہئے ۔

قبض اور دیگر اس قسم کی تسکایات سے محفوظ رہنے کی تدبیر یہ ہے کہ غذا آہستہ آہستہ اور چھی طرح چبا کر کھلائی جائے ، غذائیں مختلف قسم کی ہون یکل میدان مین ورزش کرائی جائے ، گرم غسل کے بعد توڑا اسپنج کیا جائے اور یہ بھی لحاظ کیا جائے کہ بچے کو روزانہ اجابت وقت مقرر ہو رہوتی کہ نہیں ۔

مشانہ

تمام بچون کو عادت ڈلوانا چاہئے کہ وقتاً فوقتاً اپنے مشانہ کو خالی کرتے رہیں

تین سال سے چہ سال تک کم از کم تین تین گھنٹے کے بعد پیشاب ہونا چاہئے ، اور اسی کی عادت ڈلوانی چاہئے کمزور بچے شب مین مشکل سے

پیشاب روک سکتے ہیں بستر پر پیشاب کرنے کی عادت تکلیف دہ ہوتی ہے لیکن بچے اگر اوقات مقررہ پر پیشاب کرنے کے عادی بنائے جائیں تو رفتہ رفتہ یہ عادت چھوٹ جاتی ہے، ہر شب میں ایک یا دو بار بچے کو اٹھا کر پیشاب کرا دینا چاہئے، اور یہ خیال ہونا چاہئے کہ جگا دینے سے اُس کی نیند جاتی رہے گی کیونکہ بچے اکثر پیشاب سے فارغ ہونے کے بعد جلد سو جاتے ہیں یا مریا کیا کی ہوشیاری پر مبنی ہے کہ وہ بچہ کو زبان کھلنے سے پہلے اشارہ کرنا سیکھا اور دونوں پاؤں پر ہٹا کر پیشاب کرنے کی عادت ڈلوائے۔

اگر کچھ تدبیر کارگر نہ ہو اور بچہ بستر ہی پر پیشاب کر دیتا ہو تو ماں کو چاہئے کہ اُسے پیٹ کے بل نہ نائے تمام دن کھلے میدان میں رکھا جائے، غذا سادہ اور معمولی دی جائے اگر ان تدابیر سے بھی نفع نہ ہو تو ڈاکٹر سے رجوع کیا جائے، چھوٹے چھوٹے گرم امعاء میں پیدا ہو جانے سے بعض اوقات خراش معلوم ہوتی ہے اور پیشاب بار بار معلوم ہوتا ہے، ان شکایات پر جلد توجہ کرنا ضروری ہے، پیشاب کرانے میں بار بار ہاتھ سے چھونے کا اثر نہ صرف اعضا پر خراب پڑتا ہے بلکہ خراب عادت پڑ جاتی ہے جو بڑھاپہ میں نہیں جاتی، تازہ ہوا میں رہنے، اور بلا مسالے اور مرچ کے غذاؤں، اور روزانہ نمٹے پانی کے غسل سے یہ شکایات رفع کی جاسکتی ہیں یوں تو بچہ زیادہ پیشاب کرتے ہیں اور بالخصوص غذا کے بعد لیکن عمر کے ساتھ ساتھ کمی ہوتی جاتی ہے

گردانت نکلنے کے زمانے میں غیر معمولی طور پر زیادتی ہو جاتی ہے
 بچہ کا پیشاب بہت صاف اور زردی مائل ہوتا ہے اس میں کچی قسم کی
 بو نہیں ہوتی اور کپڑے پر وہیہ نہیں آتا لیکن اگر سرخ رنگ کے دانہ ہوں
 تو سمجھ لینا چاہئے کہ بچے کو دودھ یا کسی اور قسم کی غذا جو کثرت سے دی جاتی ہو
 اس میں پانی کا حصہ بہت کم ہوتا ہے یہ سرخ رنگ کے دانے یوکرٹ
 (Uric acid) ہوتے ہیں اور اس بات کو ظاہر کرتے ہیں
 کہ گردے اچھی طرح نہیں ڈھلتے

بعض بچوں کو چنک کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے جسکی وجہ تکلیف معلوم ہوتی ہے
 اس شکایت کا اکثر قبض ہونا اور دیر تک بیٹھ کر پھنسا اور ورزش کم کرنا،
 ہوتا ہے، جو لڑکی سن بلوغ کو پہنچ گئی ہو اس کو سخت کرسی پر جبکہ ہو خود دیر تک
 بیٹھ کر سینا یا پرونا مناسب نہیں ہے پانی میں اوٹ میل ملا کر پندرہ منٹ تک
 غسل کے وقت بیٹھنے سے تسکین ہوتی ہے، ورزش اور سونے میں کمی نہ کرنا
 چاہئے، اور اجابت کا خیال رکھنا چاہئے۔

مستقل اور اصلی دانت

ساتویں سال اصلی دانت نکلنا شروع ہو جاتے ہیں اور چھ ماہ
 سال بجائے دودھ کے دانتوں کے کُل دانت اصلی ہو جاتے ہیں۔

یہ ضروری ہے کہ اصلی دانت ٹھیک اپنی جگہ نکلیں اور اس کے لئے مناسب ہے کہ گاہے گاہے ایک اچھے دندان ساز کو دکھاتے رہیں اگر دودھ کے دانت جبریہ نکلوا ڈالے جائیں تو اصلی دانت جو بجائے اُن کو نکلتے ہیں وہ سید ہی قطار میں نہیں نکلتے، بلکہ ٹیڑھے نکلتے ہیں۔

بچے کے دو دانت اولیٰ نکلتے ہیں، بعد ازاں اوپر کے دو دانت نکلتے ہیں، اور اسی طرح نیچے اور اوپر کے مسوڑوں میں نکلتے رہتے ہیں، اگر کوئی دانت ٹیڑھا نکلے تو فوراً دندان ساز سے اُس کو درست کرا لیا جائے ورنہ توقع ہو جانے پر مشکل ہوتی ہے چودھویں سال میں ۲۸ دانت منہ میں ہو جاتے ہیں۔

اگر دانت اچھی طرح نہیں نکلتے ہیں تو غذا کے چبانے میں دقت ہوتی ہے دانتوں کو دن میں تین بار برش سے صاف کرتے رہنا چاہئے، یا مسلمانوں کو وضو میں مسواک کی عادت اختیار کرنی چاہئے، گرم پانی میں ایک چمچ بائی کاربونیٹ آف سوڈا *Bicarbonate of soda* ملا کر دانتوں کو دھونا فائدہ بخش ہو اس کے علاوہ مختلف قسم کے نمک بھی استعمال کئے جاسکتے ہیں۔

مدرسہ اور تعلیم خانگی

بہقابلہ دیگر ممالک کے ہندوستان میں اوقات مدرسہ کی ترتیب

اور مقدار تعلیم کو تعین میں بہت وقت ہوتی ہے۔

تجربہ سے ثابت ہے کہ موسم گرما میں بچوں کا نشو و نما منقطع ہو جاتا ہے اور ہوک اور چستی کم ہو جاتی ہے، تیز اور ذکی بچوں کو بھی سبق یاد کرنا گراں گزرتا ہے، ایسی حالت میں کم عمر والے بچوں پر سبق یاد کرنے کا بار ڈالنا غلطی ہے، اور خصوصاً ایسی حالت میں جب کہ صبح کی خوش گوار نیند سے جگا کر اسکول بھیجے جاتے ہیں۔

زیادہ عمر کے بچوں، اور خاص کر لڑکیوں کے لئے موسم گرما میں صبح کا مدرسہ مناسب ہے اور مکان پر سبق یاد کرنا ٹھیک کرنا چاہئے تاکہ دوپہر کے وقت سونے اور راحت کا کافی موقع ملے، بعدہ غذائے لطیف کھانی چاہیو اور پہر گیلے میدان میں ورزش کرنی چاہئے، لیکن چونکہ ہندوستان میں ایسے کچھ میدان لڑکیوں کو نصیب نہیں ہو سکتے اسلئے اونکو مدرسہ کا یا گھر کا صحن ہی اس ورزش کے لئے استعمال کرنا چاہئے۔

بارہ برس سے کم سن بچوں کو ہم گھنٹہ ایام سرما میں تعلیم پاتا، اور نصف گھنٹہ سبق یاد کرنا چاہئے، اور زیادہ عمر کی لڑکیوں کو گھنٹہ ڈیڑھ گھنٹہ سبق یاد کرنا کافی ہے۔

زمانہ حال میں درس و تدریس کا اصول ٹھیک طور پر منضبط نہ ہوتی یہ وقت پیش آتی ہے، کہ صبح سے شام تک ایک سبق کے بعد دوسرا سبق

بچوں کو پڑھاتے چلے جاتے ہیں جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ نہ اُس تعلیم کو پڑھنے والوں کو کچھ نفع ہوتا ہے، اور نہ استعداد بڑھتی ہے، بعینہ اس کی مثال ایسی ہے کہ جیسے کوئی ثقیل غذا کھائی دیجائے اور اوس کا معدہ خراب ہو جائے۔ اگر اوس کا اثر دل و دماغ پر نہ بھی پہنچے تاہم یہ ضرور ہوتا ہے کہ اُس کا پڑھا ہوا سبق اسکول سے علیحدہ ہونے کے بعد بالکل لمبا میٹ ہو جاتا ہے۔ بچوں کو زیادہ ضرورت فرصت کے اوقات کی ہوتی ہے، تاکہ اُن کی دماغی اور جسمانی نشوونما ہوتی رہے اور اوس کے ساتھ جو کچھ معلوم انہوں نے حاصل کیا ہیں وہ ذہن نشین ہوتی رہیں لیکن اس زمانہ میں عجالت اور جلد بازی بھی اسکول میں داخل ہو گئی ہے، اور بجائے بہترین طریقہ سے بچوں کو تعلیم دینے کی جلد رٹانے کی کوشش کی جاتی ہے وہ زمانہ بہت دور ہے کہ اسکول سے نکل کر اُن کی شان میں یہ کہا جائے کہ اُن کی طبیعت میں نفاست پسندی آگئی ہے علم حاصل کرنے کا شوق پیدا ہو گیا ہے اور اُن کی صحبت سے دوسرے مستفیض ہو سکتے ہیں۔

تعلیم خانگی میں زیادہ سے زیادہ آئٹم گھٹنے کافی ہیں اور اُن کو اس طرح تقسیم کرنا مناسب معلوم ہوتا ہے کہ سات بجے صبح سے آٹھ بجے تک مذہبی سبق دیا جائے، اور بعد میں چار گنٹھوں کو مادرسی زبان میں سبق پڑھنے اور انگریزی تعلیم کے لئے اندازہ کے ساتھ تقسیم کر دیا جائے اور

درمیان میں باجا، اور اِلا وغیرہ کا وقت رکھا جائے
اکثر استاد، اور اوستا بہنوں کو دیکھا ہے کہ بچوں کی قوت مطالعہ کی
بالکل نشو و نما نہیں کرتے اور خود بچے کو بتاتا کر پڑھاتے ہیں، طبیعت پر
مطلق زور نہیں ڈالا جاتا اور سبق کو مثل طوطے، اور مینا کے رناتی ہیں
مزید برآں اس کی بھی پرواہ نہیں کی جاتی کہ پہلا سبق خوب یاد ہوئے تب
دوسرا سبق دیا جائے، بلکہ زیادہ پڑھانے کی ہوس میں سبق پر سبق
دیتے ہوئے چلے جاتے ہیں، اور نہ اس امر کا لحاظ رکھتے ہیں کہ جو کچھ پڑایا
جائے اُس کا مطلب اچھی طرح ذہن نشین کر دیں۔

ان ہی خرابیوں کی وجہ سے اب خاص طور پر اوستاد بننے کی
تعلیم دی جاتی ہے، اور سرکاری اسکولوں میں بھی اُن ہی کو ہرج اور
پسند کیا جاتا ہے جن لوگوں نے باقاعدہ ٹریننگ اسکولوں میں تعلیم پائی ہو،
در اصل اوستاد بننا کوئی آسان کام نہیں ہے، جو ہر شخص کر سکے،
اس کے لئے خاص قسم کی قابلیت، اور خاص قسم کے دماغ کی ضرورت ہے
استاد کے انتخاب میں بھی پوری طرح غور سے کام لینا چاہئے جس طریقہ پر
کہ یہ تیشیل مشہور ہے، نیم حکیم خطرہ جان، اسی طرح نیم ملاحظہ ایمان کی مثل بھی
اس مطلب کے لئے صادق آتی ہے،

ایک خرابی یہ بھی مشہور ہو گئی ہے کہ بچوں کو گورنس اور نرسوں پر

چھوڑ کر مائیں بالکل بے فکر ہو جاتی ہیں اس کے نتائج بھی اچھے نہیں نکلتے جن کو مین نے اپنے بہت سے معزز دوستوں سے سنا ہے اور خود بھی دیکھا ہے، حال ہی میں ایک اخبار پیٹرنس ریویو مین والدین کے اثر اور تعلیم دینے کے متعلق شائع ہوا ہے یہ رسالہ ایسے ہی مفید مضامین شائع کیا کرتا ہے جو ہمیشہ غور سے پڑھنے کے قابل ہوتے ہیں، مین بھی ظل السلطان سے اس مضمون کا ترجمہ اسی سلسلہ بیان میں نقل کرتی ہوں، کاش ہندوستانی اخبارات بھی اپنے ملکی حالات و تجربات کے لحاظ سے ایسے مضامین شائع کرتے رہیں، تاکہ بچوں کی تربیت و تعلیم میں اُنکے والدین کو مدد حاصل ہو سکے مجھے امید ہے کہ بہوپال میں جو رسالہ ظل السلطان شائع ہوا ہے وہ ان امور کو اپنے پیش نظر رکھے گا۔

ابتداء میں بچوں کی تعلیم کا انحصار اُن کے والدین پر ہوتا لیکن موجودہ شائستگی نے ایک ایسی پیچیدگی ڈال دی ہے کہ جس کی وجہ سے تعلیم کی کل ذمہ داری والدین پر سے ہٹ کر دوسروں پر جنہوں نے کہ بچوں کی تربیت دینے کا خاص طور سے مطالعہ کیا ہے جا پڑی ہے

یعنی موجودہ زمانہ مین والدین اپنے بچوں کی تربیت کے فرض سے سبکدوشی حاصل کرتے جاتے ہیں، اور اس فرض کو

اُن لوگوں کے ذمہ عائد کرتے ہیں جو اجرت پر مقرر کئے جاتے ہیں اور اب یہ نوبت پہنچ گئی ہے کہ بعض خاندانوں میں والدین اور بچے، ایک دوسرے کو شناخت کرنے سے قاصر ہیں اور جب کسی موقع پر ملتے ہیں تو یہ معلوم ہوتا ہے کہ بالکل اجنبی ہیں کیونکہ آج کل نرسز، گورنس، اسکول ماسٹرز اور ٹیوٹرز، وغیرہ پر پورا پورا بروسہ کیا جاتا ہے اور سمجھتے ہیں کہ ہم نے اپنا پورا اطمینان کر کے اپنے بچوں کو اُن کے حق سے محروم نہیں رکھا، اور اپنا فرض ادا کر دیا۔

بعض اصحاب یہ کہتے ہیں کہ بچوں کی تربیت اور ان کی پرورش کرنے کا خیال قدرتی طور پر ماں کو زیادہ ہوتا ہے اور لڑکی کی طرف تو خاص رجحان ہوتا ہے، باپ کی بابت یہ رائے ہے کہ اُس کا وہ تمام اثر جو ساتھ رہنے سے بچہ پر پڑتا ہے نہ تو معدوم ہی ہو سکتا ہے اور نہ موجود ہی رہ سکتا ہے۔

خدا جانے میری نسبت کیا رائے قائم کیا ہوگی، اگر میں یہ کہوں کہ والدین ہی اپنے بچوں کی پرورش اور تربیت کر سکتے ہیں، اور اُن کو کرنی بھی چاہئے، اور باپ کا اثر اس کے بچہ پر نہ پڑنے سے وہ تعلیم کے ایک قیمتی، اور ضروری حصہ سے محروم رہ جاتے ہیں

یہ سچ ہے کہ والدین ابھی تک اپنے بچوں کو کافی طور سے تعلیم نہیں دے سکتے، یہاں تک کہ باپ خود اپنے پیشہ کی تعلیم اپنے بچے کو نہیں دے سکتا لیکن اس بات کی کوئی ضرورت نہیں کہ بچوں کی تربیت کے لئے باپ کا اثر بھی ضروری نہ ہو، باوجودیکہ میرے پاس کوئی تازہ وجوہ نہیں ہیں، لیکن میں اس معاملہ بحث کرنے پر تیار ہوں اور صرف چند نئی قسم کے عمدہ ثبوت پیش کروں گا۔

تعلیمی معاملات کے متعلق مدرس ہی زیادہ مامور دیا کرتا ہیں اور میں مدرس نہیں، بلکہ ایک طبیب ہوں مگر میں تعلیم کی نسبت بھی اپنے طبی تجربات کی بنا پر وجوہ پیش کروں گا، اور اگر آپ یہ کہیں کہ ایک طبیب تعلیم و تربیت کی بابت کیا جان سکتا ہو، تو اس کا جواب یہ ہے کہ فن طب جراحی وغیرہ سے کہیں بڑھ کر ہے اور اُس کو انسان سے ایسا تعلق ہے کہ وہ تعلیم حاصل کرنے کا مادہ، اور علامات بھی معلوم کر سکتا ہے، طب سے نہ صرف انسان کی بیماری ہی معلوم ہو سکتی ہے بلکہ اُس کے اندرونی حالات بھی اچھی طرح دریافت ہو سکتے ہیں اور یہاں تک معلوم ہو سکتا ہے کہ اُس کے باپ دادا کو کیا مرض تھا، اور اس لڑکے کو

کونسا مرض لاحق ہو سکتا ہے یہ تو معمولی بات ہے کہ ہماری اکثر
 عیوب، اور مخفی حالات ایسے ہوتے ہیں، جو ہم دوسروں سے
 پوشیدہ رکھتے ہیں اور ہمیشہ پوشیدہ رکھنے کی کوشش کرتے ہیں
 لیکن ہم دیکھتے ہیں کہ یہی باتیں ہمارے بچوں میں پائی جاتی ہیں
 کاش کہ دنیا ہمارے ان تمام پوشیدہ حالات کا نتیجہ
 دیکھے جن کو ہم بڑی احتیاط کے ساتھ پوشیدہ رکھتے چلا آتے ہیں
 اب میں آپ لوگوں کی توجہ ایک مثال کی طرف رجوع
 کرتا ہوں، جس سے میرا مطلب آپ لوگوں پر پوری طور سے ظاہر
 ہو جائیگا، میں آپ کو ایک ایسے شرابی کا قصہ سناؤں گا جس کو
 شراب کا نشہ زیادہ ہو جانا ایک معمولی بات تھی، آج کل کو زمانہ میں
 یہ دیکھا جاتا ہے کہ شرابی کا لڑکا اکثر پرہیزگار ہوتا ہے، لیکن اس کا
 خاندانی اثر نہیں جانے پاتا، باوجودیکہ اُس کی حرکات بدل
 جاتی ہیں، لیکن بعض اوقات اُس کے دل میں خود بخود شراب پیو کی
 خواہش پیدا ہو جاتی ہے

ذکر ہے کہ ایک لائق فوجی افسر کو شراب پینے کی عادت
 ہو گئی تھی، اور اوس کی اس عادت سے اُس کی زندگی میں
 اور اُس کے انتقال کے بعد بھی بہت کم لوگ واقف تھے، لیکن

اُس کے لڑکے اور مجھ (راقم مضمون) کو اس کا بخوبی علم تھا، اسکی یہ عجیب کیفیت تھی کہ وہ شراب پیتا تھا لیکن تاوقتیکہ اسکی حالت زیادہ خراب نہ ہو جائے کسی پر ظاہر نہ ہوتی تھی، ایسی حالت میں وہ چند اشخاص کے ساتھ تاش کھیلا کرتا تھا، اور اس موقع پر اتنی شراب پیتا کہ بالکل مدہوش ہو جاتا اور پھر شکر اپنے کام پر چلا جاتا، اور اس قدر مستعدی سے اپنی کام میں مصروف ہوتا کہ کسی کو اس کی بابت شراب خواری کا گمان ہی نہوتا مگر وہ ہمیشہ اس کوشش میں رہتا تھا کہ میرے لڑکے کو ایسی عادت نہ جو جائے یہ فوجی افیسر شراب نشہ کی غرض سے نہیں پیتا تھا بلکہ محض اپنے آپ کو خوش رکھنے کے لئے پیتا تھا، اور اس بات کا علم اُس کے لڑکے کو بھی بخوبی معلوم تھا جب لڑکے کی عمر ۲۰ سال کی ہوئی، تو باپ کی عادت کا اثر اس پر بھی ہونے لگا، اُس نے شہر کے باہر ایک مکان کرایہ پر لیا، جو ریل سے پانچ میل اور شہر کی آبادی سے ایک میل کے فاصلہ پر تھا جب باکپٹر شراب خواری کو دل چاہتا، تو اُس مکان میں جا کر اکیلا بیٹھا اور اُس خواہش کو مغلوب کرنے کی کوشش کرتا، اور جب نشہ کا خیال دور ہو جاتا تو وہاں سے واپس آ جاتا۔ اب وہ ایک بہت

پرہیزگار ہے، اور کبھی شراب جیسی خراب چیز پینے کی خواہش
 نہیں کرتا، اور ہمیشہ اس بلا سے محفوظ رہنے کی کوشش کرتا ہے
 اوپر کی مثال سے آپ لوگوں پر ظاہر ہو گیا ہوگا کہ اس بات کی
 کتنی ضرورت ہے کہ بچپن ہی سے بچوں کو بُری عادات سے بچنے کی
 تربیت دی جائے، ہم کو لازم ہے کہ ہم شرابی ہوں یا نہ ہوں
 لیکن اپنے بچوں کو ایسی باتوں سے پرہیز کرنے کی تربیت دیجو
 رہیں کیونکہ اس میں اُن کی آئندہ زندگی کی بہلائی ہے آجکل
 مدرسوں، اور دیگر جلسوں میں اکثر ایسے مضامین پر لکچر دیا جاتا ہے
 رہتے ہیں بلکہ ایک روز میں نے دیکھا کہ ایک ماسٹر صاحب
 اپنی جماعت کے سامنے جس میں تقریباً ۵۰ لڑکے ہونگے
 شراب خواری کی بُرائی پر لکچر دے رہے تھے، اگو اس وقت
 وہاں کوئی شرابی لڑکا تو نہ تھا، تاہم ان ہی میں سے چار یا پانچ
 لڑکے بڑے ہو کر شرابی نکلے ہوں گے، کیونکہ اُن میں انکو
 والد کا اثر تو موجود ہی تھا، اور اگر وہ اثر صرف لکچر دن ہی سے
 نکل جائے تو بے شک بہت مناسب اور بہتر ہے، لیکن
 یقیناً نہیں ہوتا

ماسٹروں کی یہ کوشش کہ صرف لکچر دن کے ذریعہ سے

لڑکوں کو شراب خواری سے باز رکھیں، میرے خیال سے صرف
وقت کا ضائع کرنا ہے، مین یہ کہوں گا کہ باپ اپنے بچے کی حالت
بخوبی واقف ہوتا ہے اور یہ اُسی کا کام ہوتا ہے کہ بچوں کو
بدی سے بچا کر نیکی کی طرف رجوع کرے، کیونکہ باپ کا اثر بہ
نسبت، ماسٹر کی تعلیم کے زیادہ اثر رکھتا ہے۔

اب مین والد کے حقوق جو بچے کے متعلق مین بیان
کرتا ہوں باپ کو چاہئے کہ اپنے بچوں کی خوشی، اور اُن کی
دل چسپی کے سامان مین ایسا ہی حصہ جیسا کہ اُن کی تعلیم مین
لیتا ہے، باپ کو اپنا فرض سمجھنا چاہئے کہ بچوں کو ایسے دلچسپ
اشغال کی طرف متوجہ کرے جس سے بچہ خوش ہو، اور کسی اُن
کاموں کی رغبت نہ دلائے جن سے وہ نفرت کرتا ہو، یا بردستی
اُن مین مشغول رکھا جاتا ہو، باپ کو خود بھی خوش مزاج رہنا
چاہئے اور خود بھی دلچسپ مشغول مین شوق سے حصہ لینا چاہئے
تاکہ اُس کی خوش مزاجی کا اثر بچوں پر بھی پڑے، دلچسپی
تین قسم کی ہونا چاہئے۔

اول حالہ کو چاہیو کہ بچوں کو اکثر ہارٹین غیر تفریح اور ہوا کمانی لجا یا کرے
باغون کی طرف توجہ دلا کر باغ بنائیکا شوق پیدا کرے پُرانی تلویخ کے

قصے سناتا رہے، دور دور کے شہروں اور ملکوں کا ذکر کرتا رہے، تاکہ اُسکا شوق ایسی چیزوں کی طرف زیادہ پیدا ہوتا جاے۔
دوم۔ والد کو چاہئے کہ بچوں کو ہمیشہ ورزش اور کثرت کی طرف رغبت دلاتا رہے تاکہ اُنکے جسم میں چستی و چالاکائی پیدا ہو۔

سوم۔ والد کو کبھی نہیں چاہئے کہ بچوں کے، قصور اور غلطیوں سے درگزر کرے بلکہ ان کو ہمیشہ عمدہ طریقہ سے تفسیر کرتا رہے جہاں تک ہو سکے دلچسپی اور خوش مزاجی کے اسباب بنائے جیسا کہ اسے تاکہ دوسری کی ضرورت نہ ہو اور وہ خود ہی خوش ہو کر ہر طرح کی تازگی حاصل کر سکیں جیسا کہ ایک پادری صاحب کیا کرتے تھے، وہ صبح اٹھ کر اپنا کام شروع کرتے اور شام کے پانچ بجے تک کام میں سخت مشغول رہتے پھر واپس آکر پیرچہ چار فوشی کے باہر تنگل میں چل جاتے جہاں کہ صرف وہی ہوا کرتے اور دوسرا شخص نظر نہیں آتا تاہم وہاں خوب سے سیٹی بجایا کرتا، اور صبح سیٹی ہی سے خوشی اور تازگی حاصل کرتا اور رات ہو جائے پھر واپس آتا، دوسرے روز صبح پیر حسب معمول سرگرمی سے کام میں مصروف ہو جاتا آج کل یہ پادری صاحب ایک گرجا کے بڑے پادری ہو گئے ہیں، میں خیال کرتا ہوں کہ وہ ہمیشہ اپنی اوسم ورزش کو جاری رکھ کر خوش مزاج بنے رہیں گے۔

اب میں آپ کو گولن کے سامنے یہ عرض کروں گا کہ اگرچہ بوجہ طب کے

ہم ایک شخص کی بیماری کا پتہ لگا لیتے ہیں مگر اوسکی اندرونی خواہشوں اور ولی جذبات سے واقفیت حاصل نہیں کر سکتے، اسلئے صرف باپ کی بچوں کی دلچسپی کے مطابق سامان ہمیا کر سکتا ہو ایک مثال ایجے کہ دو لڑکے ہیں ایک تو اسکول سے واپس کر فوراً کیلینے کیلئے (فیلڈ) کیل کے میلان میں چلا جاتا ہو گویا کیلینے کو بھی ایسا ہی فرض سمجھتا ہے جیسا پرنس کو اسی طرح وہ اپنی زندگی کو بڑھاتا ہے، دوسرا لڑکا صرف پڑھنے ہی کو اپنا فرض خیال کرتا ہو اور اسکول سے آکر کتابیں لیکر پڑھنا شروع کر دیتا ہے اس طرح وہ اپنی زندگی کو بجا بڑھاتا ہو لکھنا پڑھنا یہ ضروری امر ہے کہ بچوں کی تعلیم کے ساتھ انکی دلچسپی کے اسباب کو بھی ضروری سمجھا جاوے اور یہ کام باپ کا ہے نہ کہ اسکول ماسٹر کا کیونکہ باپ کا اثر بہت جلد بچے پر پڑ سکتا ہو اور وہ ہمیشہ قائم رہ سکتا ہو، صرف بچہ پڑھ لینا ہی تعلیم نہیں ہے، بلکہ والدین کی حرکات کا جو اثر بچے پر پڑتا ہے وہ ہی ایک تعلیم ہے۔ اگرچہ آج کل بچوں کو تعلیم دینا باپ کا فرض نہیں سمجھا جاتا ہے تاہم یہ فرض تو ضرور ہے کہ وہ یہ بات بچوں کے ذہن نشین کر دے کہ پڑھنا لکھنا ہی انکی زندگی کا ایک حصہ ہے، اور یہ یوں ہو سکتا ہے کہ باپ کتابوں کا مطالعہ کرتا رہے اور بچوں کو سمجھاتا رہے کہ کتابیں ہی ایسی ہی بیش بہا چیزیں ہیں جیسے کہ گھر کی دوسری قیمتی چیزیں

یہ بات مسلمہ ہے کہ بچے کی تعلیم کا سلسلہ گہری سے شروع ہوتا ہے،
 کیونکہ وہیں سے بچہ چیزوں کو پہچانتا ہے، چنانچہ وہ اپنے بہن اور
 بہائیوں کو دیکھ کر مرد اور عورت کی شناخت کرتا ہے وہ تعلیم جو اسکو
 گہرین ملیگی بہ نسبت اس تعلیم کے جو اسکول اور کالج وغیرہ میں ملتی ہے
 زیادہ مستحکم اور با اثر ہوتی ہے اسلئے والدین کو اپنے بچوں پر اپنا
 نیک اثر ڈالنا چاہئے۔

کیونکہ جب بچہ جوان ہو نیکی کے بعد اپنے والدین سے علیحدہ
 ہوتا ہے تو اسکو مختلف کاروبار نئے نئے خیالات و معاملات
 سے سابقہ پڑتا ہے مگر بہرہی اسکے والد کا وہ اثر جو اس میں
 سرایت کر گیا ہے تازہ زندگی اس سے جدا نہیں ہو سکتا۔

باب ہشتم

زمانہ طفولیت کے امراض

ہڈی کا بیڈول ہو جانا، سواروگ، قبض، بد ہضمی اور متلی و سست اور پیش، گرم امعاء، شکم کا کلک آنا، آنتوں کا اوتر آنا، امراض تنفس خناق، گلابیہ جانا، سوکھی سیلی، لچی کچون کی تپ دق، بخار اور شدید بیماریاں گھٹیا، عرثہ، خواب میں ڈرنا، درد سر، کھانہ کا درد، نکسیر پھوٹنا، ہاہ پاؤں کی جلد کا پھٹنا، شحیر (گوئیگیان) سونی میں زیادہ پسینہ نکلنا ہے، بچوں کے امراض کا تو ذکر ہو چکا ہے اور نیز یکایک شکایات پیدا ہونے کی حالت میں جو تداویر کرنی چاہئیں وہ پھلے بنا دی گئی ہیں۔ اگر مین چاہتی ہیں کہ بڑے بچے بھی محفوظ رہیں تو لازم ہے کہ ان کے امراض اور امراض کے دفعہ کرنے کی تدابیر کو سمجھیں اور جانیں۔

ہڈی کا بیڈول ہو جانا

بچوں کے لے ہڈیوں کا بیڈول ہو جانا ایک ایسا مرض ہے جو ان کی آئندہ زندگی بہت گھراثر ڈالتا ہے شیر خواہ کا زمانہ ختم ہونے کے قبل اس مرض کے خفیف آثار اور علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ اسلئے جب ننھوڑا اس شبہ بھی ہو تو ہرگز غفلت نہ کرنی چاہئے جب شیر خواہ بچوں کو بچائے شیر مادر کے اور غذا وغیرہ دی جاتی ہے جس میں

نشاستہ کا جز زیادہ ہوتا ہے مثلاً پٹینٹ غذائیں یا کم چکنائی کی غذا تو یہ مرض ہو جاتا ہے۔ ابتدائیں بچہ لاغراور کمزور ہو جاتا ہے۔ ہمیشہ بدضمی رہنے لگتی ہے اور دست ہمیشہ جاری رہتے ہیں۔ کھانسی باز کام اور تشنج میں آسے دن مبتلا رہتا ہے اور آخر کار کل جسم کی نشوونما میں فرق اگر ہڈیاں نرم اور بد منبت ہو جاتی ہیں

اگر ولادت کے ایک سال کے اندر دانت نہ نکلیں اور تا نو کی سطح پر ہو کر سر کی سطح کے برابر نہ ہو جائے اور شب میں بچہ بے چین رہتا ہو اور سوتے ہوئے سراور چہرہ پر پسینہ آجائے تو سمجھنا چاہئے کہ اس مرض کی ابتدائی علامات ہیں دیکھنے میں ایسے بچے موٹے اور تندرست معلوم ہوتے ہیں لیکن دوسرے سال میں فربہی جو دراصل پھولا پن ہوتا ہے جاتی رہتی ہے اور دُبلایا ہو کر ہڈی اور چمڑا رہ جاتا ہے۔ اگر مھلانے یا کپڑا پھنانے کی وقت بجائے خوش ہونے کے بچے روئیں یا مھلانے میں خوش نہ ہوں یا بدن ڈھیللا پڑ جائے تو ماؤں کو ہوشیار ہو جانا چاہئے۔ اس مرض کے بچے بہت دنوں کے بعد چلتے ہیں اور اون کو چلانا بھی نہ چاہئے۔ اس صورت میں سب سے پہلے غذا کی اصلاح ضروری ہے۔ کیونکہ ایسے بچوں کو بد ہضمی کی شکایت زیادہ تکلیف دہ ہوتی ہے اسلئے جس قدر جلد ممکن ہو ڈاکٹر سے مشورہ لیکر اس کی تجویز پر عمل کیا جائے۔

خالص دودھ بالائی، انڈے، پکے گوشت کا شوربہ گوشت کو ٹکڑا کر اسکا
عرق نکالنے ہیں اور گرم کر کے بیٹھور یہ بنا جاتا ہے نارنگی اور سیب کے رستہ سے اکثر تجویز
کئے جاتے ہیں جو شربہ دودھ اور پیٹ دوائیں بالکل سید کر دینی چاہئیں۔

کالسیورائل ایجنٹس میں ہائیپوفاس فٹ آف لائم *Hypophosphate of lime*
ملاکر ملانا بہت مفید ہوتا ہے اور اکثر جلد ہضم ہو جاتا ہے اور بعض اوقات کالسیورائل میں لٹ
ملاکر دیتے ہیں کچھ کو تازہ ہوا خوب مل جاتی ہے اور گردن سے پاؤں تک اونی مہاس
پھناتا چاہئے

جو بچے کہ قدرتی رضاعت سے پرورش پاتے ہیں اون کو عموماً مرض مہنہ ہوتا اور
مصنوعی رضاعت والے بچے اکثر اس مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

اسکریمی یعنی سواروگ

خفیف سواروگ کے آثار ابتدائی مرض ریکٹس *Reckless*
کے ساتھ پیدا ہوتے ہیں اور یہ دونوں امراض غذا کی بے ترتیبی کی
وجہ سے لاحق ہوتے ہیں اور غذا کے ناموافق ہونے، ابلے ہوئے اور
گاڑے دودھ اور سٹینڈ غذاؤں کے استعمال سے بھی یہ مرض اکثر پیدا
ہو جاتا ہے۔

زیادہ عمر کے بچوں کو بھی عرصہ تک تازہ ترکاریاں اور تازہ پھلوں کی
نہ ملنے اور ایک ہی قسم کی غذا پانے کی وجہ سے یہ عارضہ ہو جاتا ہے۔ بچہ کے

اعضا، اور جوڑ پھول جاتے ہیں۔ یا تمام جسم سرخ ہو کر متورم ہو جاتا ہے مسوڑھے پھول جاتے ہیں گویا اسفنجی حالت پیدا ہو جاتی ہے اور ان سے خون آنی لگتا ہے اگر غذا میں فوراً اصلاح نہ کی گئی تو بچہ لاغرا و رست ہو جائیگا اور اور چہرہ زرد پڑ جائیگا۔

غذا کی خاص اصلاح کی جائے۔ تازہ (بلا جوش دیا ہوا) دودھ تازہ گوشت، انڈے، اور پھلون کا افسردہ اور کچلی ہوئے آلو یا دوسری زود ہضم غذائیں دی جائیں۔ اور اگر ممکن ہو تو داکٹر کو ضرور دکھایا جائے

قبض

قبض کی شکایت کو خفیف سمجھنا چاہئے جس سبب قبض ہوتا ہوا ہو اس کو اول رفع کرنا چاہئے چھاتی قبض اور سفید رنگ کی آجاک کی شکایت بعض اوقات سردی بدین میں اس وقت کہ جانی زیادہ انتہا تک نہ کی وجہ سے ہو کرتی ہے۔ لیکن عموماً دیر ہضم غذا کے استعمال سے یہ شکایت ہو جاتی ہے بھنسنی غذا ایک خوراک کیسٹر آئل اور اس کے بعد گرم پانی کا عمل ہوتا ہے

مزمن قبض

روزانہ معمولاً ست مین وقت کی بابتندی کرنے گرم غسل کے بعد ٹھنڈے پانی سے دوش لینے اور روزانہ ورزش کرنے، اور کھانوں کے اوقات کے درمیان خوب پانی پینے سے رفع ہو جاتا ہے ماؤن کو لازم ہے کہ بچوں کی غذاؤں میں کچھ نہ کچھ تبدیلی کرنی رہا کرے

تندیلی غذا کا اثر بھی اجابت پر اچھا ہوتا ہے۔ پکا ہوا دودھ چونکہ دیر میخم ہوتا ہے اسلئے ایکسٹریکٹ آف مالٹ *Extract of malt* کا ایک ٹچہ ملا دینے سے دودھ کی اصلاح ہو جاتی ہے کیلے کی پھلی چھیل کر قدرے گرم دودھ

میں ملا کر علی الصبح بچہ کو کھلانا مفید ہوتا ہے

منقے اور انجیر کی پوڈنگ زیادہ عمر کے بچوں کو بہت نفع کرتی ہے۔ اور

صبح کے وقت پھلون کا شربت بھی مفید ہوتا ہے۔ سیدب۔ ناسپاتی

خوبانی بھون کر بچوں کو کھلانا چاہئے۔ لاغز بچوں کو جن کے جگر کمزور ہوتے

ہیں قبض کی عادت ہو جاتی ہے اور نہ صرف ان کی غذا میں بہت زیادہ احتیاط

کی ضرورت ہے بلکہ سردی اور زیادہ لکان سے بچانے کی ضرورت ہے

روزانہ گرم پانی سے سینکے کے بعد روغن زیتون سے مالش ہونی چاہئے۔

علاوہ فلوڈمیگنشیہ یا وارپینتی کے دیگر دوائیں ہرگز نہ دی جائیں۔

تبدیل آب دہوا کر دیا بھری سفر کرنا بھی بہت مفید ہوتا ہے۔ قبض کو ایک

سہولی مرض نہ سمجھنا چاہئے اس میں ہر کس و نا کس کی دوا سے بہت احتیاط

چاہئے بغیر طبیب یا ڈاکٹر کے مشورہ کے یونانی یا انگریزی دوا نہ دیجائے۔ زیادہ

دواؤں سے سہ خراب اور کمزور ہو جاتا ہے جس کا سنبھالنا رفع قبض سے بھی مشکل ہے۔

بد مضمی اور متلی

اگر بچہ کے سینہ اور شکم میں درد کے ساتھ متلی معلوم

ہوتی ہو یا بد ہضمی کی دیگر شکایات ظاہر ہوں گرم پانی کی بوتل بستر میں رکھی جائے اور شدید دروین گرم سینک کرنی چاہیے۔ اور بیگز ڈاکٹر کے مشورہ کے غذا ہر گز نہ دیکھائیے۔ اگر پیٹ میں مڑوڑ ہو تو ۶ سے ۸ ادنس تک گرم پانی میں ایک چمچہ روغن زیتون ملا کر امعاء میں پچکاری لگانی چاہئے۔

بچوں کو قے کرنے میں تکلیف نہیں ہوتی بلکہ آسانی سے قے ہو جاتی ہے اور دیر ہضم غذا سے معدہ خالی ہو جاتا ہے عموماً جب بخار آنے والا ہوتا ہے تو بچوں کو قے آتی ہے اور وہ لرزہ کے قایم مقام بخا جاتی ہے بڑے بڑے امراض کی یہی علامت ابتدائی ہوتی ہے اور اگر جلد جلد اور عرصہ تک سلسلہ قایم رہے تو سمجھنا چاہئے کہ دماغ یا امعاء میں فتور ہے یا کوئی متحدی قسم کا بخار آئیوا لا ہے۔

دست اور پیش

دست اور پیش کا معقول علاج شروع سے ہی کرنا چاہئے مثل بڑے بچوں کے دست آنے میں غفلت کی جائے تو خطرناک بات ہے۔ شروع ہی سے بچہ کو بستر پر لٹا دینا چاہئے اور سیال غذائیں دینی چاہئیں۔ مثلاً دودھ یا نصف دودھ اور نصف جوش دیا ہو یا پانی ملا کر یا ہلکا بارلی واٹر دودھ گھنٹہ کے بعد دیا جائے کیسٹر ائل کی ایک خوراک اور گرم پانی کا عمل ہر حالت میں

ایک مرتبہ ضرور دیا جائے اگر دست شدید آتے ہوں تو دودھ قلعی طور پر
 بچون کو نہ دیا جائے بجائے اس کے پانی میں انڈے کی سفیدی یا کوئی دوسری
 مناسب غذا دی جائے۔ بچہ کو پانی خوب پلا دیا جائے اور بستر میں گرم پانی کی
 بوتل رکھی جائے بلا خیال نقصان کے اگر کوئی دوا دی جاسکتی ہے تو کیسٹر آئل
 ایکشن کا ہلکا ڈوز ہے۔ انڈے کی سفیدی کا استعمال ہر حالت میں ڈاکٹر کی رائے سے کرنا چاہئے
 اگر اجابت کا رنگ بدل نہ جائے اور بستہ نہ ہو اور تعداد میں بھی کم نہ ہو
 تو سمجھنا چاہئے کہ دست سردی سے آتے ہیں۔ ہر حالت میں جلد داکٹر کو دکھانا
 چاہئے کیونکہ شروع میں یہ کھنا کہ اس دست کا انجام کیسا ہو گا
 مشکل ہے

اگر دست ہمیشہ آتے رہتے ہوں تو سمجھنا چاہئے کہ بچہ کی صحت خراب
 ہے۔ یا مکان کی گندگی اسکا باعث ہے جس کا اثر بچوں کی صحت پر
 اچھا نہیں پڑتا اور اس قسم کی شکایات میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ بعض اوقات
 نشوونما پورے طور پر نہ ہونے یا کمزوری کے باعث بھی دست آتے
 لگتے ہیں۔ اسلئے ڈاکٹر کی رائے اور تجویز سے بچہ کی غذا میں اصلاح کرنی
 چاہئے۔ تبدیل آب و ہوا کرنا ایسے بچوں کو بہت مفید ہوتا ہے۔

کرم امعاء

بچوں کی آنتوں میں کرم ہو جاتی ہیں اور یہ کرم تین قسم کے ہوتے ہیں

(۱) چرنے - سوتی کیڑے پیچھے۔

(۲) کیچڑے - جوسات یا اکٹھے انج لائے ہوتے ہیں۔

(۳) کدودانے - جو بہت لائے ہوتے ہیں۔

اول الذکر پیچھے کی امعاء میں ہوتے ہیں اسلئے آسانی سے علاج پڑھتے ہوتے ہیں۔ لیکن کدودانے بالائی امعاء میں رہتے ہیں اور بہ مشکل خارج ہوتے ہیں۔ اگر کمزور بچہ شب میں بے چین سوتا ہو اور باخانہ کے مقام پر ہاتھ رکھتا ہو اور ناک نوچتا ہو تو نیچے کی امعاء میں کرم کے وجود کا اشتباہ ہو سکتا ہے۔ ایسی صورت میں اجابت کو بہ غور دیکھنے رہنا چاہئے کہ کرم خارج ہوتے ہیں یا نہیں۔ اگر کرم دکھائی دیں تو شب میں کیسٹرائل کا ایک ڈونٹ اور دن میں سنٹوین *Dormin* کا واقع کرم سفوف ایک خوراک کھلائیں اور بعد ازاں پانچ اونس پانی میں ایک چمچ نمک ملا کر عمل کے ذریعہ امعاء کو دھو دینا اور تین چار روز تک بچہ کاری لگاتے رہنا چاہئے چنے کے چہلکون کا جوش دیا ہوا پانی بھی پلانا مفید ہوتا ہے

کیچڑے اور کدودانے کا اثر بچہ کی عام تندرستی پر خراب پڑتا ہے۔

بجائیتلی، درد قولنج، دست، کم خوابی، عین اور تشنج اکثر لاحق ہو جاتا ہے۔ کرم امعاء کے وجود کا شبہ ہونے پر فوراً ڈاکٹر کو بلانا چاہئے کثیف پانی، کچی کاری خراب اور بغیر کیچے ہوئے گوشت کھانے سے یہ مرض اکثر پیدا ہو جاتا ہے

شکم کا مکمل آتما

بعض بچہ کھا پیٹ کھڑے ہونے پر مکمل آتما ہے اور مائین دیکھ کر پریشان ہو جاتی ہیں ملیہر (بخار) ہو جانے کے بعد بڑا اور کھال بڑھ جائیگی وجہ سے شکم باہر نکلاں تاہم۔ یہ علامت ہمیشہ بیماری کی نہیں ہے۔ کیونکہ نفخ کی وجہ سے بھی شکم مکمل آتما ہے یا گرم ملکون میں شکم کے اعصاب و عضلات کے کمزور ہو جائیگی وجہ سے امعاء پورے طور پر رک نہیں سکتیں ایسی حالت میں ڈاکٹر کو ضرور بلانا چاہئے

آنتوں کا اوترا آنا

اگر زور پڑنے کی وجہ سے آنتوں کا کوئی حصہ پیڑ و مین اوترا آتا ہے اور بچہ لیٹا رہے تو دوبانے سے اندر کو چلا جاتا ہے۔ جن لڑکوں کے خفقہ کی ضرورت ہوتی ہے اون کو پیشاب کرنے میں زور کرنا پڑتا ہے اسلئے اون کی اکثر آنتیں اوترا آتی ہیں

ڈاکٹر سے مشورہ کرنے میں تاخیر ہرگز نہ کرنی چاہئے۔ عمل کرنی سے یہ عارضہ آسانی سے اوجھ ہو جاتا ہے اور کم عمر بچہ کو کافی پھانسی سے بھی جلد یہ عارضہ جانا رہتا ہے

امراض تنفس

یکایک موسمی تغیرات کی وجہ سے اکثر سردی بدن میں سرایت کر جاتی ہے۔ اس سے ہرگز غفلت نہ کرنی چاہئے ورنہ آخر میں یہ مرض اندیشہ ناک ہو جاتا ہے۔ اول ایک ہلکی تلین دیتی چاہئے۔ اور بعد ازاں

رائی کا غسل دیا جائے ہلکی غذا بچہ کو دیجائے۔ اور ہم گھنٹہ تک بستر پر کرے
 کو اندر رکھا جائے۔ اس قسم کی سردی سے بچنے کی تدابیر پہلے بیان کر دی گئی
 ہیں۔ فمیلین بچہ کو غسل کو بعد گھنٹہ ۱۵ بش *Lawsonia* کرنی اور تازی جودائین
 رہنے سے یہ شکایت نہیں ہوتی اگر بچہ کمزور ہے اور سردی کا اثر جلد قبول کر لیتا
 تو اس کے سینہ پر دو نوں جانب روغن سرسوں یا کاڈلیور آئل سے مالش
 کی جائے۔ اور جاڑو کو موسم میں کاڈلیور آئل ملا کر رہنا چاہئے۔ اگر سترن سٹری لگتی ہے وجہ سے
 کھانسی آتی ہو تو قدری لائیم جوس *Lime juice* اور دس قطرہ اپنی کر کرانا
Specacuanha میں گلیسرین *Glycerine*
 یا شہد ملا کر کھاتے رہنے سے جاتی رہتی ہے۔
 کھانسی کے ساتھ بخار، نفع، تنفس، اور درد سرد ہو تو مخفی سمجھنا
 چاہئے بلکہ یہ ترخہ وغیرہ میں سوجن ہو جانے کی علامت ہے۔ شدید
 کھانسی اور نمونیا کی ابتدا اسی طرح ہوتی ہے اس لئے ڈاکٹر کو فوراً بلانا
 چاہئے دوسرے قسم کی کھانسی خشک کھانسی ہوتی ہے یہ شب میں
 بہت آتی ہے اور تکلیف دہ ہوتی ہے اور اکثر قبض اور بد ہضمی اس کا سبب
 کیسٹر آئل کی ایک خوراک اور ہلکی غذا دینے سے اکثر اس کی شکایت جاتی
 رہتی ہے خشک کھانسی جس سے کھر کھر اہٹ ہوتی ہو اور کھانسنے کا
 ٹھن ٹھن جیسی آواز نکلتی ہو تو آخر میں مرض خناق ہونے کا احتمال

خناق

کم عمر بچن کو یہ عارضہ جلد ہوتا ہے اور اس سے خوف کرنا بچا۔ کیونکہ بعض اوقات دفعۃً بطن شروع ہو کر بڑھا تا ہے اور آخرین مہلک ثابت ہوتا ہے۔ خناق ثلاث تنفس کا ایک رخصہ جس میں نرخرہ کے اندر سوزش ہو کر درم ہو جاتا ہے سانس مشکل سے لیا جاتا ہے اور جلد جلد کھینچتا ہے۔ اور کوئی چیز خارج نہیں ہوتی۔ کیونکہ نرخرہ کے اندر ایک رطوبت استی ہے جس سے ایک جھلی سی نیکر سانس کی آمد و رفت میں تنگی پیدا کرتی ہے ہر مرتبہ بچہ سانس لینے کی کوشش کرتا ہے لیکن نرخرہ کے نیچے نہیں اترتا اور بالآخر بچہ دم گھٹ کر مر جاتا ہے۔

ابتداء میں نکام ہوتا ہے۔ ناک بھتی ہے کھانسی آتی ہے آواز ہماری ہو جاتی ہے پھر سانس مشکل سے آنے لگتی ہے طحا جب یہ علامات اور آثار پائے جاتے ہیں تو ماں کو ہوشیار ہونا چاہئے۔ لیکن یہ عارضہ اکثر رات کے وقت جب بچہ سوتا ہو تو دفعۃً شروع ہو جاتا ہے۔

سب سے پہلے بچہ کو دس سے پندرہ منٹ تک بغیر برداشت گرم پانی کے ٹب میں کھڑی تک رکھنا چاہئے۔ بعد ازاں فوراً اس کے جسم کو خشک کر کے گرم کمبل اڑھا دینا چاہئے قدر گرم پانی میں ایک چیمہ (چاء) اپنی کے کوانا بچہ کو پلانا چاہئے اور تا وقتیکہ متلی شروع نہ ہو برابر دیتے ہیں بچہ کو چاہے لیٹے رہتے دینا چاہئے اور ایک بوتل گرم پانی کی بستر میں ہر وقت

رکھی رہنا چاہئے، اگر اجابت کھل کر نہ ہوتی ہو تو فوراً گلیسرین کی پچکائی لگائی جائے۔ ایسے دورہ کے بعد کم از کم تین روز تک بچہ کو بستر پر رہنا چاہئے۔ اور بہت ہلکی غذا دینا چاہئے اگر اس طرح فوراً علاج کیا جائے گا تو زائید سے زائد ایک یا دو گھنٹہ دورہ رہیگا اور پھر جان کا خطرہ نہ ہوگا اگرچہ ڈاکٹر کو فوراً بلایا جائے لیکن ڈاکٹر کے آنے کے انتظار میں مانگو وقت ضائع نہ کرنا چاہئے بلکہ فوراً بچہ کو گرم پانی میں بٹھا دینا چاہئے۔ خناق کی ایک دوسری قسم بھی ہے یعنی معمولی سردی لگ جانے سے اسکی ابتدا ہوتی ہے۔ نثرہ کے اندر کھڑکھڑاہٹ، سوزش اور درد کی شکایت ہوتی ہے بخار ہو جاتا ہے اور بہ سبب درم کے اس میں گرانی اور رکاوٹ ہوتی ہے آواز بھرائی ہوئی کرخت یا بالکل بیٹھ جاتی ہے سانس مشکل سے لیجاتی ہے رفتہ رفتہ سانس لینے کی کوشش کرنے میں بچہ تھک جاتا ہے۔ لیکن اس میں موت اس قدر دفعۃً واقع نہیں ہوتی جس قدر کہ پھلی قسم کے مرض خناق میں ہوتی ہے۔

بچہ کو گرم ہوا میں رکھا جائے۔ مریض کی چارپائی کے پاس ایک کھلے موت کی پتیلی وغیرہ میں خالص پانی اور قدرے ٹارپن ٹائین ڈالکر آگ پر رکھیں تاکہ پانی سے بخارات اٹھتے رہیں اور جب تک ڈاکٹر آئے۔ ایک خوراک کبیرٹا کی دیدین۔ گرم غسل اور دوسرے علاج و تدابیر (جسکا تذکرہ اس باب میں)

کیا گیا ہے) بغیر وقت ضائع کے ہوسے کرتے رہنا چاہئے
 دانت ٹھکنے کے زمانہ میں بچہ نکادہ اکثر رُک جاتا ہے اور بعض اوقات
 زیادہ اشتعال ہونے یا بہت زیادہ ڈانٹ دینے یا خفا ہونے کی وجہ سے
 بچہ دم بخود ہو جاتا ہے اور اوس کا رنگ زرد ہو جاتا ہے اور آخر میں گھری
 سانس دہیمی آواز سے لیتا ہے۔ یہ خطرناک نہیں ہوتا لیکن بچہ اوس کے بعد
 مضحل اور سست ہو جاتا ہے۔ پس جن وجوہ و اسباب سے دم روک
 لیتا ہو اوں کو دور کیا جائے اور کاڈیورائل اور دیگر مقویات
 کھلائی جائیں۔ اکثر غذا کے بدل دینے کا اثر اچھا ہوتا ہے۔
 اگر بچہ کو پکا ہوا دودھ دیا جاتا ہو تو بجائے اوس کے تازہ دودھ
 شور بہ انڈے وغیرہ یا دوسری مناسب غذائیں دی جائیں
 ٹھنڈے پانی میں ہاتھ کو ڈال دینے سے دورہ کا وقفہ کم ہو جاتا
 ہے اگر اس کا دورہ اکثر ہوتا ہو تو ڈاکٹر کو دکھانا چاہئے

گلابیٹہ جانا

یہ مرض سات سال کے بچوں کو کم لیکن اس عمر سے
 زائد کے بچوں کو بہت ہوتا ہے۔ موصفہ کھول کر دیکھیں تو زبانی
 رکی جانب لوز متورم اور سرخ نظر آتے ہیں اور گھونٹ
 میں درد کرتے ہیں ایسی حالت میں بچہ کو بستر پر لیٹا رہنا چاہئے

اور ایک دوز کیسٹر آئل کا پلانا چاہئے۔ اور غذا اہلکی و بجائے
 قدرے فرائٹر بیسیم پانی میں ملا کر اوس کی بھاپ دینا مفید ہوتا
 ہے اور ایک ایک گھنٹہ کے بعد پندرہ پندرہ منٹ اس طرح
 بھاپ پہونچانے رہنا چاہئے۔ قلائین کی پٹی بھی گرم پانی میں پھونک کر
 باندھنا مفید ہوتا ہے۔ اگر یہ مرض جلد ہو جاتا ہو تو حلق کی لوز پہونچی بھی
 ہیں اور پھر کو تھوک نکلے اور کھانسی آنی سے تکلیف ہوتی ہے۔ ایسی حالت میں فوراً شگاف
 دلا دینے سے جلد اچھا ہو جاتا ہے۔

بعض اوقات حلق میں اندر کی جانب گلیٹیان پڑ جاتی ہیں جن کی وجہ سے
 ناک کا راستہ رُک جاتا ہے اس سے عام کمزوری ہو جاتی ہے اور
 دیگر شکایات لاحق ہو جاتی ہیں بچہ یہ معلوم ہونے لگتا ہے۔ سردی کا اثر اوپر
 بہت جلد ہو جاتا ہے اور چونکہ ناک سے سانس نہیں لے سکتا اسلئے
 ہر وقت منہ کھولے رکھتا ہے گلے بڑھنے کی حالت میں لوز کو کٹوا دیتے ہیں
 اس طرح خفیف شگاف سے یہ عارضہ دور ہو جاتا ہے۔ شگاف دلا فی میں
 توقف نہ کرنا چاہئے۔

سوکھی میلی یعنی بچن کی تپ و دق

تپ و دق کا مادہ جن اعضا میں سرایت کر جاتا ہے و
 بھی پہلے اوس مادہ کو دفع کرنے کی کوشش کرے۔

لھذا اس مرض کی محض ابتدائی علامات اور آثار کے معلوم ہونے اور پہچاننے
 کے لئے ماؤن کو ہر وقت ہوشیار رہنا چاہئے۔ اس کی علامات کا ظہور سب
 بچوں میں یکساں نہیں ہوتا بلکہ مختلف ہوتا ہے یہ مادہ پھیپڑوں میں جمع ہو کر
 سل کا مقدمہ ہوتا ہے یا گردن کے غدود یا دماغ، یا جوڑوں اور ہڈیوں
 میں جمع ہوتا ہے۔ اس مادہ کا اثر جب پھیپڑے پر ہوتا ہے تو باوجود چھو
 نگرانی اور رکھ رکھاؤ کے بچہ موٹا نہیں ہوتا بلکہ سست رہتا ہے اور زرد
 ہو جاتا ہے۔ کوئی چیز اس کو بھلی نہیں معلوم ہوتی اور نہ کسی چیز سے رغبت
 کرتا ہے۔ بعد چندے کھانسی اور خفیف بخار ہو جاتا ہے۔ سانس جلد جلد
 آتا ہے اور پیر پلٹے پھرنے سے جی چراتا ہے۔ اگر علاوہ پھیپڑے کے کسی دوسرے
 اعضا، بین اس مرض کے مادہ کا اثر ہوتا ہے تو اس کی علامات صاف
 ظاہر ہو جاتی ہیں۔ غدود معدہ کے ماؤف ہونے پر شکم پھول جاتا ہے،
 درد کرتا ہے اور آخر میں دست آنے لگتے ہیں اور بچہ دبلا ہونے لگتا ہے۔
 گردن یا ران کے غدود متورم ہو جائیں تو بہت ہوشیاری کے ساتھ
 ایوڈین کا ضاد روزانہ کیا جائے۔ اگر درم جلد تحلیل نہ ہو جائے تو ڈاکٹر کو
 مایا جائے۔ بعض اوقات غدود کے متورم ہو جانے کے دوسرے استبا
 قہ ہیں مثلاً گلے میں پھنسی کا ہو جانا، حلق میں خراست یا یہ ہوٹے کا ہوتا
 ال سبب کو زائل کرنا ضروری ہے۔

چونکہ کثیف اور گندے مقامات میں رہنے یا دوسروں سے براہ راست
 چھوت لگنے سے یہ مرض پیدا ہو جاتا ہے اسلئے اگر بچوں میں یہ مرض مو روٹی بھی
 ہوتا ہے اس مرض کے مریض کے پاس جانے سے بچوں کو دور رکھنا چاہئے
 کمزور و ناتوان بچے جو زکام، اور کھانسی میں آئے دن مبتلا رہتے ہیں ان کی
 خاص طور پر نگہداشت کرنی چاہئے گردن سے پاؤں تک گرم مگر ہلکا کپڑا بچھنا
 جائے اور کھیل وغیرہ میں زیادہ ٹکان اور سپینہ وغیرہ سے پرہیز کرایا جائے
 غذائیں مقوی دی جائیں، پاجامے یعنی دھنیت، بالائی اور کمسن کی مقدار زیادہ ہو
 اور خوب کھلائی چائین اور تازہ ہوا میں سلائے اور رکھے جائیں اور علاج
 غفلت نہ کی جائے۔

بخار اور دیگر متعدی بیماریاں

باب ہذا کے شرح میں بیان کر دیا گیا ہے کہ شیر خوار کی کارمانہ گذرنے کے بعد بچہ
 کمزور، خفیف خفیف بہتے ہوئے ہوتا ہے مگر کوئی تغیر جسمانی حالت وغیرہ میں نہیں
 ہوتا تاہم مناسب تدبیر اور علاج ضروری ہے۔

اگر ثقیل اور ناقابل مہضم غذائیں کھانے سے بخار آگیا ہو تو ٹین اور وہ

کافی ہے

طریا کے بخار میں ٹھنڈے پانی سے اسپنج کرنے اور ایک خوراک

پلانے کے بعد بچوں کو کوئین دینا مفید ہوتا ہے

اگر بخار کی تیزی کو نین اور ملین ادویہ دینے سے کم نہ ہو تو ڈاکٹر کو ضرور
بلا دیا جائے۔

سلسل بخار۔ اکثر متعدی امراض اینٹریک جیچک خسرہ وغیرہ کا مقدمہ ہوتا ہے
تپ دق سے بھی پھلے بخار رہنا شروع ہوتا ہے۔ یہاں کہ کوئی پہوڑا نکلنے والا
ہوتا ہے تو بھی بخار آجاتا ہے۔ آخری صورت پر بچہ کسی نہ کسی جگہ درد کی شکایت
ضرور بتلاتا یا اوسکا اشارہ کرتا ہے۔

متعدی بخار کی ابتدا عموماً یکایک تپ، درد سر، بخار اور بیچینی سے ہوتی ہے
یہاں تک کہ اصلی وجہ ظاہر ہو جاتی ہے

سلسل بخار کی حالت میں بغیر ضروری سامان و فرنیچر سے کمزور کوٹالی
کر دینا چاہئے اور بچہ کو کمرہ میں رکھنا چاہئے اور جن ہدایات و تدابیر کا تذکرہ
سکاب میں کیا گیا ہے ان پر عمل کرنا چاہئے۔ اور تا وقتیکہ تپ بحسب معمول
ہو جائے سیال غذائیں دی جائیں۔ پانی اور بارلی و اٹرا و نواکھات
شربت پلائے جائیں۔ گرم پانی اور صابون سے بچہ کا تمام جسم روزانہ دھوئے
جائے لیکن دھونے کے وقت احتیاط کی ضرورت ہے کہ بچے کو ٹھنڈ نہ پہنچے
بچوں کی باون کو بھی چھوٹا کر دینا مناسب ہے کمردن کی کھڑکیوں کو
نہ کرنا چاہئے بلکہ سرخ پردے اور پرٹکا دے چائین بخار میں
نکور و شنی اور چمک ناگوار ہوتی ہے بستر بہت ہلکا ہوا اور جلد جلد

بد لا چاہے۔ اگر بچہ خود حرکت نہ کر سکتا ہو تو وقتاً فوقتاً گروٹ بدل لیا دی جائے
 چھیک ہیں اور ٹیلوٹر *Flat meal water* سبھی جسم کو دھویا جائے اور دھونے کے بعد
 کاربوئلکٹیل تمام جسم پر لگانا چاہئے۔ اگر روزانہ اسپرین کیا گیا تو نہ کبھی بیدا
 ہوگی اور نہ جلد نوجیگا۔ نیلے یا سرخ کا پتخ کے کمرہ میں رکھنے سے داغ
 نہیں رہتے۔ نیم کی دھونی بھی دینا مفید ہے خسرہ اور انٹرک بخار میں
 شدید کھانسی اور نمونیا ہو کر اصلی مرض پیدا ہو جاتا ہے۔ بخار کے
 بکایک تیز ہو جانے اور جلد جلد تنفس اور کھانسی سے اسکی ابتدا ہوتی
 ہے۔

انٹرک اور نمونیا کے بخار اور خناق و بائی مین بچہ کو کسی حالت میں تنہا
 نہ چھوڑا جائے۔ کیونکہ اگر وہ اٹھ کر بیٹھ گیا تو قلب کی حرکت بند ہو کر مر جائے
 اندیشہ ہوتا ہے۔

خناق و بائی اور لال بخار میں خلق متوم ہو جاتا ہے ٹھنڈے پانی میں *Fraser's balsam*
 یا رومن تاپرین دالکر ایک بند و گچی میں خوب جوش دیکر اخراجات میں سانس لین
 اس سے بچہ کو تسکین حاصل ہوتی ہے مرض خناق و بائی مین بچکاری کی ذریعہ
 سے جلد میں دو اہو پونچانے سے بہت سے بچوں کی جانیں بچ جاتی ہیں۔
 اور اگر ابتدا میں بچکاری دی جائے تو پھر دیگر تدابیر کی چنداں ضرورت
 نہیں ہوتی خسرہ اور چھیک مین آنکھ اور کان دونوں پر اثر ہو جاتا ہے اور

ہمیشہ بہ احتیاط اونکو دیکھتے رہنا چاہئے اگر ضعف بصارت و سماعت محسوس ہو
یا کوئی مادہ خارج ہونے لگے تو ہرگز غفلت مناسب نہیں ہے۔

ان تمام بیماریوں میں نہ صرف بچہ کو بقیہ گھر کے لوگوں سے اور دیگر اشخاص سے دور
رکھنا چاہئے بلکہ ان کو تیماردار کو بھی احتیاط ہونی چاہئے۔ یہ یاد رکھنا چاہئے کہ اگر حماقت تیر
اور خطرناک غفلت ان امراض میں نہ کیجائے تو یہ بیماریاں نیست نابود ہو سکتی ہیں۔

جس طرح لباس اور کپڑے سے چھو ہو جاتی ہے اور سیطرہ سر کی بال اور جلد سے متعدی
امراض ایک جسم سے دوسرے جسم میں منتقل ہوتی ہیں۔ اسلئے صاف ظاہر ہے کہ ایسے مریض
تیماردار کو کوئی کہان تک دفع محفوظ ادویہ سے پاک صاف کر سکتا ہے۔

لکھیاں بھی متعدی امراض کی بھید لگانا بڑا ذریعہ ہیں اسلئے ہر چیز کو ان سے بچانی کی ضرور
کو شش کرنا چاہئے جب لکھیاں زیادہ ہوں تو لکھی مارنے کا کاغذ جو انگریزی چیزوں کی دکان
میں ہر ضرور گھر میں رکھنا چاہئے لکھیاں اس پر چرپ کر مارتی ہیں اور اس طرح ایک صحت یقینی
کم ہو جاتی ہیں کھانے پینے کی چیزیں تو لازمی طور پر ڈھک کر اور احتیاط کیساتھ رکھنی چاہئیں
اگر شائین مچوں کی موٹر ہاتھ صاف نہیں لکھتیں جسکی وجہ سے لکھیاں بھٹکتی رہتی ہیں
اور یہ بڑا احتیاطی نہایت اندیشہ ناک ہے۔

یہ سچ ہے کہ سوائے حافظ حقیقی کے کوئی دوسرا اس چہرے پوے لشکر یعنی ہر شے
جو صحت انسانی کا دشمن ہے محفوظ نہیں رکھ سکتا لیکن اوسے بھوکھل بھی حمایت کی ہے
جس سے ہم حفاظت کی تدابیر بھی اختیار کر سکتے ہیں جس طرح کہ ابتداء سے آج تک دشمنوں کو حملوں

محفوظ رہنی اور اونکو تباہ کرنے کیلئے انسان نے محض عقل ہی کو نہ ہی عجیب عجیب اسلحہ
 ایجاد کئے ہیں اور اونکو استعمال کیا جاتا ہے۔ اسی طرح اس دشمن لشکر سے بچنے کی تدابیر
 بھی عقل ہی سے بتائی ہیں اور اسے کام نہ لینا اور اصل خدا کی نافرمانی پر وہ فرماتا ہے وَلَا تَقُوْا
 بِاَیْدٍ یَّکْمُرُ اِلَیْہِمْ لَکُمْ لَکُمْ اَیْہِمْ ہاتھوں کو ہلاکت میں مت ڈالو یعنی اون اسباب سے بچو اور
 اون تدابیر کو اختیار کرو جو ہلاکت سے حفاظت کرتی ہیں پس اگر کوئی شخص اس سے
 لاپرواہی کرے یا اون تدابیر پر عمل پیر نہ ہو تو اسکا لازمی نتیجہ ہلاکت ہی جسکو
 خود کشی اور خدا کی نافرمانی کہنا کی طرح نامناسب نہیں ہے اسلئے یہ ضروری امر ہے
 کہ جو لوگ بیمار داری کرتے ہوں وہ بھی کچھ دنوں تک دیگر اشخاص سے دور رہا کریں
 خطوط بھی متعدی امراض پھیلاتے ہیں اور نوکروں کی بھی یہی حالت ہے۔
 بروئے تجربات کے ڈاکٹر نیوہام نے نقشہ ذیل میں مختلف متعدی امراض کے
 چھوت کا زمانہ وغیرہ درج کیا ہے۔

نام مرض	حالت	زمانہ سرایت مرض	زمانہ یا چھوت لگنے سے علامات مرض ظاہر ہونے تک کی مدت
خسرہ	خشخاش کو دالوں کی مانند چھوٹے چھوٹے سرخ دالے جو اپس میں	دو سے تین ہفتہ تک تا کھانسی کا آنا اور کھرنڈ کا گرنابند نہ ہونا	دس یوم

نام مرض	حالت	زمانہ سرایت مرض	زمانہ یا چھوٹ گئے علائقہ مرض ظاہر ہونے تک کی مدت
خسرہ	منکر گول دہیے بنا دیتے ہیں پھلے پیشانی، گردن سینہ پر بخار کے چوتھے دن نمودار ہوتے ہیں		
پیچک	بخار کے تیسرے دن پیشانی پر دانے نمودار ہوتے ہیں پانچویں دن شفاف طو پیدا ہو کر چہلے ہو جاتے ہیں بخار ہوتا ہے	قریباً چھ ہفتہ تا دو تین کھچ طور پر صاف ہو جاتے	۱۲-۴ دن
سرخ بخار	چکدار سرخ اور ابھرتے ہوئے جسم پر کھل آتے ہیں۔ مکمل کانگڑا اور رطوبت کا اثر مکمل منورم ہو جاتا ہے۔	آٹھ ہفتہ تا دو تین کھچ کمال کانگڑا اور رطوبت کا اثر بند ہو جاتے	۲-۵ دن

نام مرض	حالت	زمانہ سرایت مرض	زمانہ یا پختگی کے علامات مرض ظاہر ہونے تک کی مدت
گلسوئے	گردن کے غدد متورم ہو جاتے ہیں بخار ہوتا ہے الجھرتے اور تحلیل ہوتے رہتے ہیں بخار بڑھتا ہے	شروع ہونے سے چار ماہ تک	۲ سے ۳ ہفتہ
خناق دیائی	بخار اور خلق کا ورم ساتھ ہوتا ہے دوسرے تیسرے دن خلق کی سفید چھلی مین دانے نکل آتے ہیں	دو ماہ جب تمام رطوبت کا خارج ہونا بند ہو جائے	۲ سے ۵ دن
کالی کھانسی یعنی لنگر کھانسی	بخار کو ساتھ کھانسی آتی ہے اور قوی ہوتی ہے	شروع ہونے سے دو ماہ تک یا جب تک کھانسی کا سلسلہ قائم رہے	۷ سے ۱۰ دن تک

گٹھیا

بعض اوقات بچوں کے اس مرض کی شناخت میں سہو ہو جاتا ہے لیکن اگر درد ہو یا درد سر، خناق اور طق میں درم اکثر ہو جایا کرتا ہو تو سمجھنا چاہئے کہ گٹھیا کا مادہ بچے میں موجود ہے

یہ عوارض دیکھنے میں یہ ظاہر خفیف ہوتی ہیں لیکن قلب کو دائمی طور پر نقصان کرتے ہیں۔ اس لئے مان کو لازم ہے کہ ان شکایات کو خفیف نہ سمجھے بلکہ پوری توجہ کرے

شدید گٹھیا میں یکایک ٹمپرچر بہت تیز ہو جاتا ہے اور تمام جوڑ ورم کر جاتے ہیں۔ ایسی صورت میں بچہ کو بستر پر چپ چاپ لٹا رکھنا اور بستر کو گرم رکھنا چاہئے۔ اور فوراً طبی امداد حاصل کرنا اور طبیب یا ڈاکٹر کو دکھانا چاہئے۔

ایسے بچوں کو ہمیشہ خواہ کوئی موسم ہو اونی کپڑے پہنا۔ نئے جین اور غذائیں زیادہ تر دودھ، فروٹ، ترکاریاں اور ملک گوشت ہونا چاہئے گرم آب دہوا اور طیر یا سے پاک ہونا ضروری ہے

رعشہ

جس بچہ میں گٹھیا موروثی ہوتی ہے اس کے جسم میں رعشہ پیدا ہو جانے کا

مادہ زیادہ ہوتا ہے اس مرض میں جسم کے ایک یا دو ٹون صاحب
اختیاری عضلات میں غیر منتظم حرکات پیدا ہوتی ہیں۔ چنانچہ اس مرض کا
نام ڈاکٹری مین کوریا *Coria* ہے کمزور بچے اور علی الخصوص
جو بچے بہت زیادہ ذہین ہوتے ہیں اور مدرسہ میں بہت زیادہ محنت کر کے
اپنے کو تھکا دیتے ہیں اور اس مرض کا جلد اثر ہو جاتا ہے۔

ابتداء میں کچھ ہلتا ہوا معلوم ہوتا ہے چہرہ اور اعضا میں بے قاعدہ طور پر
جھنجھش ہوتی ہے اگر علاج وغیرہ نہ کیا جائے تو یہ حرکات شدید اور ہر وقت
ہونے لگتی ہیں کچھ کمزور، اور سست ہوتا جاتا ہے

شرع میں جب علامات ظاہر ہوں تو بچہ کو بستر پر چپ چاپ لٹا دینا
چاہئے۔ اور ڈاکٹر کو دکھانا چاہئے کچھ کو ہلکی اور مقوی غذا کھلائی جائے۔ اور
تازہ ہوا خوب پہنچتی رہے۔ اس مرض کے دورہ کے بعد ایک یا دو سال
تک پڑبنا وغیرہ چٹرا کر بالکل آرام کرانا چاہئے۔ گرم غسل کے بعد ٹھنڈے
پانی میں قدرے نمک ڈال کر اسپنج روزانہ کرتے رہنا چاہئے

خواب میں ڈرنا

جو بچے کمزور اور نحیف ہوتے ہیں یا پڑپنے کے بارگراں سے دبے ہوئے
ہیں اور ڈاکٹر وحشت ناک خواب دکھائی دیتے ہیں اور جاگ اٹھتے ہیں اور

خوف کے مارے چلانے لگتے ہیں اور بقیہ شب بے خوابی یا بے چینی میں گزارتے ہیں اصل سبب اس مرض کا بدہضمی ہوتا ہے اور حلق کے اندرونی عضلات میں درم ہو کر دانے نکل آنے میں جسکی وجہ سے دم گھٹنے لگتا ہے ایسے بچوں کو پاک صاف اور فرحت بخش مقام میں رکھیں اور سبق وغیرہ کے بارے سے سبکدوش کر دیں۔ شب میں بہت ہلکی غذا کھلائی جائے اور شام ہی کے وقت غذا دینی مناسب ہے۔ اور قبل سونے کے گرم غسل کرا دیا جائے ٹھنڈے پانی میں ہاتھ موخہ دھلا دینے سے بچے کو تسکین ہو جاتی ہے اور دودھ اور پانی بچے کو ضرور پلانا چاہئے اور ششائی یا چاکولیٹ یا کوئی دوسری چیز جو پسند کرے دی جائے۔

دوسر

دوسری وجہ سے اگر بچہ شب میں کم سوتا ہو یا یکایک خوف زدہ ہو کر چلا اوٹھنا ہو تو ڈاکٹر کو دکھانے میں توقف نہ کرنا چاہئے۔ جب گھٹیا کا اثر بچہ کی آنکھ، کان، جگر، معدہ پر پڑنے والا ہوتا ہے تو پہلے دوسرے ہوتا ہے ایسی حالت میں دوسرے کے علاج کے بجائے اس کے اصلی سبب کے دور کرنے کی تدبیر کرنی چاہئے۔

تاریک کمرہ میں آرام کرنا اور کسٹریٹل کا ایک ڈونچہ کو پلا دینا کافی ہوگا

اگر بوہ کی وجہ سے دروسر ہو تو برف میں کپڑے کو ٹھنڈا کر کے سر پر پھینا
مفید ہوتا ہے

کان کا درو

ورم ہو جانے کی وجہ سے کانوں میں درد شدید ہوتا ہے اور بی چینی
اور دروسر بچہ کو لاحق ہوتا ہے۔ پھوڑے کے پھوٹ جانے اور پیپ وغیرہ
کل جانی گرم سینک یا پولٹس سے یا گرم بورک لوش *Boric lotion* کی پیکاری لگانے
سے درد میں افادہ ہو جاتا ہے۔ پیکاری سے وہونی اور خشک کرنے کے بعد چند
قطرے گلیسرین بیکس لادنی *Boric ladanum* یا ایک چمچین گرم کر کے کاغذ میں لپیٹ کر دینا
فائدہ دیتا ہے۔ نیم اور شہد ڈالنے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔ سور کا پاؤں گھسکر
اور گرم کر کے ڈالنا مفید ہے لیکن اگر کانوں کا درد ایک دو روز سے زائد
رہے تو ڈاکٹر کو فوراً بلانا چاہئے۔

نکسیر

اعتدال کے ساتھ نکسیر آنے سے تروہ پیونا چاہئے طبیعت خود
فاسد مادہ کو خارج کرتی ہے۔ اگر کمزور بچوں کو زیادتی کے ساتھ آئے
تو البتہ اندیشہ ناک ہے زیادہ آنے کی صورت میں بچوں کو میٹھ کے بل ٹا کر

پیشانی اور گردن کے پچھر برف رکھنا چاہئے۔ کو تھیر یعنی سبز دہنیا پس کر
تا تو پر رکھنا بھی مفید ہے اگر ان تدابیر سے نفع نہ ہو تو ڈاکٹر کو ضرور
بلانا چاہئے۔

ہاتھ پانوں کی جلد کا پھٹنا

اٹھلی اور انگوٹھوں کے پھٹنے کو روکنے کی بھترین تدبیر یہ ہے کہ بچہ کو
مقوی غذا ایٹن کھلائی جائیں اور تازہ میوا میں خوب دوزش کرائی جائے۔ پاؤں
میں ادنی یا بیلتا بہ اور ہاتھوں میں ادنی دستا نہ رہے۔ اور ملائم بوٹ ہو۔
یوٹ کے اندر فلائین کا اسٹرپو تو بہت اچھا ہے۔ دن میں دو بار ایک انس
گلیسرین ایلم *Glycerian alum* یا تھپاؤنگی خوب بالش کیجا ٹھنچ نظام دو بار گرم پانی
سے غسل دیا جائے۔

جب جلد پھٹنا شروع ہو تو اوس کا علاج مثل پوڑے کرنا چاہئے
ہو اسی یا ضروری ہو اس کے ہم *Boric* کی ڈرینگ اور سوتیک
کرنا چاہئے تا وقتیکہ اچھا نہ ہو جائے۔ جس بچہ کو یہ مرض ہوتا ہے اوس کو ہلکی اور
دو دہضم و مقوی غذا اور دیگر مقویات کی ضرورت ہے۔

شعیرہ یعنی گونگیان یا گونجہنیاں

آنکھوں کے پیوٹون کی پھنسی کو طب میں شعیرہ اور عامتہ گونجہنی کہتے ہیں اور مثل دیگر پھوڑوں کے یہ بھی خرابی خون کی علامت ہے۔

گرم بورک ایڈکوشن *Morinda* *lotion* کے بارے میں کونا و فٹیکہ گونجہنی اور پر نہ آجائے دھوتے رہنا چاہئے۔ بعد ازاں ایک باریک سوئی سے چھید کر اور دبا کر مواد نکال دینا چاہئے اور مریض بچوں کو چند ہفتہ تک مقوی غذا دی جائے با دام کا سخت چہلا کا بھی لگانا مفید ہے۔ نیز کو تھیر پیکر لگانا فائدہ دیتا ہے۔

سوئے میں زیادہ پسینہ نکلنا

مضبوط اور تندرست بچوں کو زیادہ محنت کرنے پر صرف پسینہ آتا ہے اگر دوسرا لہجہ کو پسینہ زیادہ آئے تو ضعف اعصاب کی علامت ہے اور بعد میں تپ دق ہو جانے کا خطرہ ہو جاتا ہے۔ بعض کمزور بچوں کو عموماً سوئے میں صبح اٹھنے کے وقت زیادہ پسینہ آتا ہے۔ ایسے بچوں کو ضرور ڈاکٹر کو دکھانا چاہئے۔ اور پسینہ سے تر شدہ کپڑوں کو احتیاط کے ساتھ اتارتے رہنا چاہئے سوئی پارچے تو پھنسنے ہی نہ جائیں۔ اگر اصول حفظان صحت کے لحاظ سے کچھ کو لباس پھنسا یا جائے یعنی صرف تین کپڑے اوئی ہوں اور اوپر سے فلائیں کی

بائٹ رہو تو عاباً زیادہ پسینہ آویگا اور جو کچھ ہو گا وہ جلداً بخارات بن کر خشک ہو جائیگا۔

شام کو غسل کے بعد نیم گرم پانی میں بوکس اور بائی کاربونیٹ آف سوڈا *by carbonate of soda* ملا کر اسپنج کرنا چاہئے۔ اگر ہاتھ پاؤں میں زیادہ پسینہ آتا ہو تو نیم گرم پانی میں ایک چمچ شکر ملاؤ *saccharine solution* ملا کر ہاتھ پاؤں کو دھو تو رہنوی سے زیادہ پسینہ آنے لگے گا۔ جس بچوں کو شب میں پسینہ آتا ہو اور دن کو غذا اچھی دی جائے۔ اور سونے کے قبل ایک پیالہ گرم دودھ کا پلا دینا چاہئے۔

باب نہم

متفرق تدبیریں

بچہ کی نگرانی صحت۔ بچہ کو ٹیکہ لگانا۔ بچوں کے متعدی مرض اور علامات
والسداد۔ زہر کی شناخت اور علاج چند اتفاقی حوادث۔ اتفاقی حوادث میں
تیمار داری۔ مریض کو غسل کے مختلف طریقے۔ ڈاکٹری و طبی اوزان۔ بوہرست
ادویہ و دواخانہ خانگی۔ بچوں کی ملکی غذائیں۔
بچہ کی نگرانی صحت

بچے کی آئندہ زندگی کو کامیاب بنانے کے لئے سب سے مقدم چیز اس کی باقاعدہ
پرورش ہے، اسی سے اس کے قوائے جسمانی میں طاقت آتی ہے دل و دماغ میں شگفتگی
اور ذہن میں جودت پیدا ہوتی ہے لیکن اس سے جس قدر بے پروائی برتی جاتی ہے اس کی
کچھ انتہا نہیں، امر اچھا کہ ایک ایک بچے پر کئی کئی آیائیں، اور کلامیں ان
رکتے ہیں وہ ان کی تنخواہ، اور اخراجات کا بار تو اوٹھاتے ہیں، لیکن باقاعدہ
پرورش کی طرف توجہ نہیں کرتے مائیں جنہر باپ سے زیادہ پرورش کا بار عائد کیا گیا ہو اصول
و قواعد پرورش سے واقف نہیں، اس لئے وہ کوئی انتظام نہیں کر سکتیں اور یہی وجہ ہے
کہ نسلیں کمزور ہوتی جاتی ہیں، اور بچے عموماً مختلف قسام کی بیماریوں میں مبتلا رہتے ہیں
پڑھی لکھی ماؤں کو لازم ہے کہ وہ ایسی کتابوں کو مطالعہ میں کریں جن میں صول قواعد صحت
ہوں اور ان کے مطابق پرورش کیجائے اگر ایک نسل ہی اس طرح سے پرورش پالے

توپر باقاعدگی کا سلسلہ جاری ہو جائیگا کہ نہ کہ ایک طرف عورتوں میں تعلیم کی شاعت ہو رہی ہو اور دوسری طرف باقاعدہ پرورش کو ناسخ مستاہدین آجائیگی اسلئے مختصراً اس حصہ میں بچہ کی نگرانی صحت کو قواعد ماؤں کی ہدایت کیلئے تحریر کئے جاتے ہیں اس پر کہ ٹیڑھی لکھی مائیں ان قواعد پر عمل کر کو فائدہ اٹھائیں گی۔

جب بچہ چار مہینے کا ہو چکا تو اس زمانہ میں صبح اوٹھ کر سب سے پہلے جو کام کیا جاوے یہ ہو کہ اوکو پاؤں پر بٹھائی تاکہ وقت پر قضاے حاجت کرنے کا عادی نہ رہے۔ بعض گھڑن میں بچوں کے پاخانے کی احتیاط نہیں ہوتی اور کثافت و گندگی پہلی رہتی ہے جو اکثر اوقات خطرناک ہو جاتی ہے۔ اسلئے گھڑن میں کئی کونٹے اس کام کیلئے رہتے ہیں جنہیں جیڑھ امرگا ہوا ہو اور اون میں گھاس بچوں کھا رہی یہ بھی احتیاط رکھنی ہے کہ بچہ کا بدست زیادہ دسریا گرم پانی نہ دیا جائے کیونکہ بچہ کا نازک جسم زیادہ دسری یا گرمی کا تحمل نہیں کر سکتا قضاے حاجت کے فرغت کے بعد بچہ کا مونہہ اسنے سے صفا کیا جائے سوڑوں اور زبان پر گلیسرین لگا کر وہاں سے پونچھ لیا جائے کہ وہ دھ پلایا جائے۔ خواہ مان اپنا دودھ پلایا یا اگر شیشی سے پلایا جاتا ہو تو شیشی سے پلائی جائے جو اور مصنوعی غذا جو بڑی گئی ہو تیار کر کے دے۔ اگر آیا ایک ہی ہو تو مان کو یا کسی دوسرے شخص کو ان کاموں میں مدد دینی چاہئے اگر غسل کرنا ہو تو یہ دیکھ لینا چاہئے کہ ات کو پسینہ تو نہیں آیا کیونکہ پسینہ کی حالت میں یا پسینہ نکلنے کے بعد ہی فوراً غسل میں جلدی نہیں کرنی چاہئے جب وہ اچھی طرح خشک ہو جائے اور تو ایسے خوب پونچھ لیا جائے اور وقت غسل کرنا چاہئے۔ ہندوستان میں اور بالخصوص ان مقامات میں جو بہت زیادہ گرم ہیں اگر زیادہ گرم کپڑوں میں دیکھ بچوں

تو اکثر بچوں کو شب میں پسینہ آتا ہے۔ موسم سرما میں دس یا گیارہ بجو اور گرما میں ۹ بجے دن کو غسل کرا یا جا۔ رات کو غسل دیا کر ستر میں سلانا لو۔ اور باہر کی دھری ہو محوطہ کو اتنا ہو لیکن ایک سال سے کم عمر کے بچے کو ایسے غسل کی ضرورت نہیں۔ اور نہ اس امر کی ضرورت ہے کہ ہر موسم میں روزانہ غسل دیا جائے کیونکہ ان لوگوں کو بچے جیسے بیان برانڈی وغیرہ حرم ہے یا ہتھمال نہیں کیجاتی غسل کی سردی کو تحمل نہیں سکتے جو بچوں پر سردی کا اثر جلد ہو تا ہے اور بچہ غسل کے بعد سٹے لوگ شراب پیتے ہیں برانڈی کو چند قطرے استعمال کر دیتے ہیں اور سردی کو اتارے حفاظت ہتی ہو کر جو کہ مسلمان ہو جو لوگ ہکوبڑا سمجھتے ہیں ہتھمال نہیں کر نیگے۔ لہذا بچوں کو روزانہ غسل دینے سے احتمال نقصان ہے۔

اسکا خیال رہو کہ شر ہو انہ لگو پاسے، کیونکہ بچے کی جلد بہت نازک ہوتی ہے اور سردی گرمی کا اثر جلد قبول کرتی ہے۔ یا گرم پانی میں اسفنج بہلو کر بچے کا جسم پونچھا جائے پانی نو درجہ تک مقباس سحرارت کو مطابق گرم ہو نا چاہئے صابون اچھی قسم کا ہوا سین، نگیا خوشبو ملی ہو رنگ یا خوشبو کشا زیدہ خرباقہ قسم کے صابون کے نیچو چپانا ہو تا ہے ان کی جلد میں سوزش محسوس ہونی ہو یونچنے یا نسلانہ کو بعد فوراً بچے کا جسم اچھی طرح نرم تولی ہو پونچھ کر کوئی اچھی قسم کا پوٹر بخلوں، چڈوں اور چوڑوں میں لگانا چاہئے اگر بچے کو دن میں دبا نہ لایا جا، تو تمام بدن میں صابون ملنے کی ضرورت نہیں بچے کو اتار ستر میں کوناخن کا سٹو میں اسکا خیال ہو کہ سیدھے کسین، کیونکہ پہلو میں کا سٹو کو رکھ لائی ہو تو زائیدہ بچے کو کانوں کا بہت خیال درحقیقت رکھنا چاہئے، اونکا کان بعد کو ہمیشہ کیلے چھوٹا اور خوشنا ہونا، یا سخت یا نکلا ہوا ہونا یا وہ تپید کشت چہرے ساتک مان کی دیکھ یہاں یہی خبر دے سوتے ہیں بچے کو کان ہرگز نہیں کر دینا چاہئے، اگر اوچھڑو معلوم ہونے میں مل کر کٹھن رات کو دھکے دے جا دین بچے کو بڑھونے پر اگر کان بہر کو زیادہ بگاڑے

معلوم ہوں تو آہستہ آہستہ نیچے دباے جائیں اور مٹاؤ سکو ساتھ کنٹوپ بھی استعمال کیا جائے
جب بچہ چوٹا ہو تو روز اوکاسر دھونا چاہئے لیکن جب بال اور قدر بڑھ جائیں
کہ دھونے کے بعد (نمی رہ جانے کی وجہ سے) تحریک نزلہ کا اندیشہ ہو تو ہیرینے
سکر بال مونڈ دینے چاہئیں، مونڈنے سے بال گھنے ہوتے ہیں اور دن میں
لبے ہونے کی قوت ہوتی ہے اور سیاہ رنگ پکڑتے ہیں اگر ایسا منظور نہ ہو تو
کتر دیے جائیں بچے کو باہر لیجانے سے پیشتر آیا کو چاہئے کہ تمام کھڑکیاں کھولیں
اور گدھ، پلنگ، چادر، کمن، موم جامہ وغیرہ دھوپ میں ڈال دے۔
خالی شیشی، اور چوسنی کو صاف پانی میں جس میں ٹھیک بھر سہاگہ ملا جو ڈال دینا
چاہئے، ہندوستان کے بیشتر حصوں میں بچے کو ساڑھے چھ اور سات بجے
کے درمیان، باہر لے جانا چاہئے، اس درمیان میں مان کو یا اگر کوئی دوسری
آیا ہو، تو اس کو چاہئے کہ آٹھ ساڑھے آٹھ بجے تک بچے کے لئے دوسری
شیشی تیار کر رکھے،

ادھر کے دودھ پر اچھی طرح پرورش کرنے کے لئے بڑی ضرورت
اس بات کی ہے کہ غذا معقول طریقہ سے دی جائے، اس کے لئے
مناسب وضع کی دودھ کی شیشی انتخاب کرنی چاہئے، شیشی اس
قطع کی ہو جو جلد اور آسانی کے ساتھ خوب صاف ہو سکے، میلنس (مچکا
نام ہے) کی دودھ کی شیشی میں صرف یہی خوب بیان نہیں ہیں بلکہ وہ نہایت

مضبوط اور پائدار ہوتی ہے، اور اُس میں بچوں کی مختلف عمرون کے مناسب خوراکوں کے نشان دیئے ہوتے ہیں ہر خوراک کے بعد فوراً شیشی اور چوٹی کو اچھی طرح بُرش سے دھو کر ٹھنڈے پانی میں جس میں سہاگہ ملا ہو، ڈال دینا چاہئے، کس ماؤن کو دوشیشیاں استعمال کرنے میں زیادہ آسانی ہوگی، کیونکہ اون میں سے ایک جب تک پانی میں رہیگی، دوسری استعمال کی جائیگی دودھ کی شیشیوں کی صفائی کا خیال نہ رکھنے سے اسہال اور سخت بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔

بچوں کو اوپر کے دودھ پر پرورش کرنے میں مفصلہ ذیل قواعد کی پابندی لازمی ہے۔

(۱) جس وقت دودھ ختم ہو جائے فوراً شیشی علیحدہ کر دینی چاہئے
(۲) اگر بچہ پوری مقدار پینے سے انکار کرے، تو فوراً شیشی نکال لینی چاہئے
آیاؤن اور نا تجربہ کار ماؤن کو ضرورت سے زیادہ بچوں کو کھلانے پلانے کی لت ہوتی ہے۔ اس غلطی سے باز رہنا چاہئے

(۳) اگر بچے کے پینے کے بعد شیشی میں دودھ بچ جائے تو فوراً اُس کو پھینک دیا جائے اور دوبارہ گرم کر کے ہرگز نہ دیا جائے
جب آٹھ ساڑھے آٹھ بجے صبح کو بچہ ہوا خوری کر کے واپس آئے تو اُس کو پھر دودھ پلانا چاہئے صبح کی خوراک کے بعد، بچے کو تھوڑی دیر

رفع حاجت کے لئے پیرون یا چوکی پر بٹھلایا جائے، اگر بچہ اس میان میں بے چینی کا اظہار کرے، تو اس کو کھلونے یا تصویرون سے اگر ہل سکے تو بھلایا جائے،

گیارہ یا بارہ بجے کے بعد بچے کے کپڑے بالکل اتار دیں، اور اُسکو ایک کمرے میں اندھیرا کر کے دو تین گھنٹے سلائیں، اگر ممکن ہو تو کم از کم چار سال کی عمر تک یہی عمل کیا جائے تو مفید ہوگا، جب بچہ سو کر اُٹھے، تو او سے کپڑے پہنا کر غذا دینی چاہئے، اس کے بعد ساڑھے چار اور پانچ کے درمیان پھر غذا دینی چاہئے اگر بچہ باہر جانے کے قابل ہے تو گھنٹہ بھر کے لئے کپڑے پہنا کر سیر کو لے جائیں۔ پھر شام کو سات بجے سنانے سے پیشتر بچے کو غذا دیں،

ہم ہی مائیں جو بلا سوچے سمجھے یورپین لیڈیز کی تقلید کرتی ہیں۔ یا انگریز مائیں غلطی سے یہ سمجھتی ہیں کہ انگلستان کی طرح ہندوستان میں بھی بچوں کو سویرے سے سلا دینا چاہئے وہ غلطی کرتی ہیں کیونکہ دن کو دو تین گھنٹے سونے کے بعد رات کو زیادہ سونے کی ضرورت نہیں رہتی ہے۔

ہندوستان کے اکثر مقامات میں بچے کو موسم کی وجہ سے پانچ بجے شام سے پیشتر باہر نہیں بھیجا جاسکتا۔ جتنی بچے کی عمر بڑھتی جائے اتنا باہر نکلنا چاہئے، اندازاً ساڑھے چھ سات بجے شام تک موسم کے لحاظ سے

باہر رہے، بچے کو لٹانے سے پہلے دیکھ لینا چاہئے کہ بستر، چادر وغیرہ
 یہ چیزیں خشک ہین یا نین، مچھرون سے محفوظ رکھنے کے لئے کسی ہلکی
 مچھردانی کے اندر سلانا چاہئے ~~دش~~ شکل کی مچھردانی جو بیگہ اوپر
 جالی منہ لٹکائی جاتی ہے، بچے کے لئے نہایت موزوں ہے، کیونکہ
 اُس میں مچھرنیں گھس سکتے، اور ہوا بھی کافی آتی ہے۔

بچے کو تازہ ہوا، اور ورزش کی بڑی ضرورت ہے ہندوستان کے
 بیشتر مقامات میں دو ہفتہ کے بچے کو پھنا اور مٹھا کر باہر بھیجنے میں کوئی
 ہرج نہیں آیا کو ادھر ادھر بیٹھ کر گپیں نہیں اوڑانا چاہئے، بلکہ بچے کو لیکر
 پھرنا چاہئے، کیونکہ جسم کی حرکت اوس کے لئے کافی ورزش ہے۔
 گھر میں بھی جب بچہ جاگتا ہو تو گود میں لیکر ادھر ادھر ٹھلنا چاہئے۔ اور کبھی
 ایک طرف کبھی دوسری طرف گود میں لینا چاہئے، کیونکہ آہستہ آہستہ
 ہلانا جھلانا بچے کی جسمانی اور اندرونی اعضا کی صحت کے لئے مفید ہے۔
 بچے کو جس قدر جلد ممکن ہو تاکہ سے اچھی طرح سانس لینے کی تسلیم
 دی جائے اُس کو جہاننگ ہو سکے مگر بند کر کے سانس لینا سکھایا جائے
 بچے کو باہر دھوپ سے بچایا جائے اور جب وہ ذرا بڑا ہو جائے، تو باہر
 موسم سرما میں دھوپ کے وقت یعنی سہ بجے کے پہنے کی ٹوپی پہنا کر یا چھاتا لگا کر
 بیجا جائے۔

مان کو اس امر کا علم ہونا چاہئے کہ آیا کھان کھان بچے کو لے جاتی ہے، اور اُس کے متعلق جو جو ہدایتیں کی گئی ہیں، اوس پر عمل کرتی ہے یا نہیں، اس کا خیال رہے کہ آیا ہرگز بچے کو بازاری ٹھکانی نہ دینے پائے، اس کے عموماً صلاوائی نہایت گندگی سے بناتے ہیں علاوہ برین اجزاء بھی بہت ثقیل ہوتے ہیں۔

مان کو چاہئے کہ آیا کو صاف رہتے، روز نہانے، اور اُبلے کپڑے پھینکے کی تاکید کرتی رہے۔

بچے کی غور و پرداخت میں پابندی ایک نہایت ضروری شے ہے ہر روز دستور العمل کی پابندی بالکل گھڑی کی طرح کرنی چاہئے، تاکہ بچہ پابند وقت ہو جائے اُس کو ہر روز اوقات معینہ پر غذا دینی، نھلانا، اور صبح و شام سنانا چاہئے، جس سے کم سنی ہی میں اُن اوقات کا عادی ہو جائیگا، اور یہ پابندی بعد کو اُسکی صحت اور فلاح کیلئے مفید ہوگی، چنانچہ نو دس مہینے کی عمر میں اگر اچھی طرح یہ عادت ڈالی جائے تو بچہ اپنے اوقات پر کام کرنے کا عادی ہو جاتا ہے، پوتڑہ خراب نہیں ہونے پاتا، بچپن میں بیمار رہنے کے دو سبب ہوا کرتے ہیں، قبض اور اسہال، قبض کی شکایت اکثر اعصاب ہضم کی خرابی اور بعض اوقات ٹھیک وقت پر غذا نہ دینے سے پیدا ہوتی ہے۔

جب بچہ پیرون چلنے لگے تو اس کو دیر تک کھڑا رکھنے سے روکنا چاہئے اور اتنا نہیں چلنے دینا چاہئے کہ وہ تھک جائے، اگر اس کی مرضی پر چھوڑ دیا جائے تو وہ تھوڑی دیر کھڑا رہے گا، پھر جب تھک جائیگا تو خود بیٹھ کر کھیلنے لگے گا۔ بچے کو چلانے کی کوشش نہیں کرنی چاہئے وہ خود چلنا سیکھ جائیگا، صرف اسکی دیکھ بھال کی ضرورت ہے، پیرون میں پوری طاقت آنے سے پیشتر کھڑا رہنے یا چلنے سے اس میں کچھ قسم پیدا ہو جاتا ہے بچے کو باہر کھلی ہوا میں مختلف طریقوں سے کھلانا چاہئے کچھ دیر تو پیرون چلنے دیا جائے، باقی زیادہ تر گاڑی پر بھرنا چاہئے بچے کو کوئی بھاری چیز ہرگز نہیں اٹھانے دی جائے، جب وہ انگلی پکڑ کر چل رہا ہو تو اس کا خیال رہے کہ اس کا ہاتھ شانہ سے نہ کھینچے پائے اور نیچا رہے، اس کو صرف دوسرے آدمی کے سہارے کی ضرورت ہے، بچے کے شانہ کو پکڑ کر نہیں اٹھانا چاہئے، بلکہ بغلوں میں ہاتھ ڈال کر آہستہ سے اٹھاتا چاہئے، دایہ کو چاہئے کہ بچے کو کبھی داہنی جانب کبھی بائیں جانب گود میں لیا کرے۔

بچہ جب کسی سہارے سے کھڑا ہونے لگے تو اس خیال سے کہ وہ آسانی سے کھڑا ہو، اور گرنے وغیرہ کا بھی اندیشہ نہ رہے، کیونکہ جب بچے پھلے پھلے کھڑا ہونا سیکھتے ہیں تو ان کو چلنے پھرنے کی بہت خوشی ہوتی ہے، انہیں یا آیا اس کے سنبھالنے کی وجہ سے بیکار ہو کر اپنا کام وقت پر

نہیں کر سکتی، اسلئے بچے کے کمرے میں ایک لٹبرہ ایسا رکھنا چاہئے کہ بچہ اُس کو پکڑ کے کھڑا رہے، اور دو چار قدم اُس کو پکڑ پکڑ کے چلتا رہے اور اُس کے محافظوں کے کام کے اوقات میں فرق بھی نہ آئے یا ایک ایسا ٹیڑھ بنایا جائے کہ اُس کو پکڑ کر وہ زمین چلتا تو رہے مگر اُس سے باہر نہ جاسکے تاکہ گرنیکا اندیشہ نہ رہے۔

بچہ کو ٹیکہ لگانا

ٹیکہ لگائے کی چیچک کے مادہ سے لگایا جاتا ہے۔ گائے کے تھنوں میں ایک خاص مرض ہوتا ہے جسکو کاؤ پاکس (گائے کی چیچک) کہتے ہیں شروع شروع میں جب یہ دیکھا گیا کہ جو آدمی بیمار گائے کا دودھ دیتا ہے، وہ چیچک میں مبتلا نہیں ہوتا تو ڈاکٹر جنرل کا خیال معاً اس طرف منتقل ہوا کہ اگر انسان کے جسم میں یہ مادہ گائے کے تھن سے نکال کر داخل کیا جائے تو وہ چیچک سے محفوظ رہ سکتا ہے۔ غور کرنے سے یہ بات معلوم ہوئی کہ گائے کی چیچک آدمی کی چیچک کے بالکل برعکس ہوتی ہے۔

اگر گائے کی چیچک کا مواد آدمی کے جسم میں داخل کیا جائے تو اندرونی حالت میں تغیر ہونے کی وجہ سے چیچک کے، جراثیم ضائع ہو جاتے ہیں یہ ثابت ہوا ہے کہ کسی حالت میں ٹیکہ کا اثر عمر بھر نہیں رہتا۔ لیکن اگر دوبارہ ٹیکہ لگوا لیا جائے تو عمر بھر چیچک نہیں نکلتی اور اگر اتفاق سے

نکل بھی آئے تو بہت خفیف نکلتی ہے انگلستان اور دیگر ممالک یورپ میں اس مرض کا اس قدر انسداد ہو گیا ہے کہ شکل سے کوئی ایسا شخص نظر آئیگا جس کے بدن پر چھپک کے داغ ہوں۔

ہندوستان اور مشرقی ممالک میں جہاں ٹیکہ کا رواج نہیں ہے۔ اس مرض میں کثرت سے لوگ ضائع ہوتے اور بے شمار آدمی چھپک کے داغوں سے بد شکل ہو جاتے ہیں چھپک کی سمیت کا مریض سے دوسرے شخص میں سرایت کر نیکا بمقابلہ انگلستان کے ہندوستان میں زیادہ اندیشہ ہے۔ لہذا ہر ہندوستانی مان کو چاہئے کہ اس موذی مرض سے اپنے بچہ کی حفاظت کا معقول انتظام رکھے ٹیکہ لگاتے کا طریقہ بہت آسان اگر ہوشیاری سے لگایا جائے اور بچہ کی مان اور آیا صفائی اور دیکھ بھال رکھیں تو کسی قسم کی خرابی کا اندیشہ نہیں ہے اور یوں تو کچھ نہ کچھ بچہ کی طبیعت ضرور بہتر ہو جایا کرتی ہے جس سے مان کو ایک گونہ تشویش پیدا ہوتی ہے لیکن یہ شکایت عارضی ہوتی ہے۔

ٹیکہ لگانے کا مناسبانہ بہفاظ حالات مختلف ہوا کرتا ہے۔ لیکن عموماً چھ ہفتہ سے لیکر تین ماہ کی عمر تک ضرور لگوانا چاہئے۔

اگر بچہ تندرست ہو تو حتی الامکان جلد ٹیکہ لگوا دیا جائے لیکن موسم بارش یا بارش کی ہوا چلنے کا زمانہ غیر موزون ہے۔ کیونکہ اس زمانہ میں ٹیکہ

اقتصاد چوسنے کا اندیشہ ہے۔

ٹیکہ لگنے کو بعد کسی خاص احتیاط کی ضرورت نہیں۔ البتہ اس کا خیال رکھنا چاہیے کہ جس جگہ ٹیکہ لگا ہے وہ مقام جھلنے نہ پائے اور گرد و غبار سے محفوظ رہے گندی چیزوں کے مس ہونے سے خون میں زہر پیدا ہو جاتا ہے جس سے اکثر بچے ضائع ہو جاتی ہیں ٹیکہ لگنے کے دوسرے روز وہ مقام کچھ اوپر آتا ہے پانچ روز اس جگہ گول آبلے سے نمودار ہوتے ہیں جو ابھرے ہوئے اور بیچ میں بڑھوٹے ہوتے ہیں۔ آٹھویں روز ان آبلوں میں شفاف پیب بھر آتی ہے اور یہ موتی کی طرح جھلکنے لگتے ہیں۔ آٹھویں روز سے دسویں روز تک ہر آبلے کے گرد ایک سرخ ساحلقہ پیدا ہو جاتا ہے دسویں روز بشرطیکہ اس درمیان میں کوئی خرابی واقع نہ ہوئی ہو تو درم خلیل ہونا شروع ہوتا ہے، آبلوں کا رنگ بھورا ہو جاتا ہے اور ان پر پٹریاں جم جاتی ہیں، اکیسویں روز کھڑکھڑ کر دہانہ شیشہ کے لئے دلغ رہ جاتا ہے۔ اگر ٹیکہ لگوانے کے بعد مذکورہ بالا علامات پیدا نہ ہوں یا آبلے پانچ روز سے قبل پیدا ہو جائیں اور سرخ حلقہ نمودار نہ ہوں تو دوبارہ ٹیکہ لگوانا چاہئے۔

ٹیکہ کے بعد بچہ کی نگہداشت میں بہت احتیاط کی ضرورت ہے ٹیکہ لگنے کے

بعد بچے کے بازو کو ہر قسم کی رگڑ سے محفوظ رکھنا چاہئے کرتے وغیرہ کی
 آستینیں ڈھیلی رکھی جائیں، اس کی آسان ترکیب یہ ہے کہ آستینوں
 کی بیون کھول کر اون میں فیتے ٹانگ دے جائیں تاکہ جتنی چاہیں آستین
 ڈھیلی رکھیں ان مقامات کی سوزش دور کرنے کے لئے سفوف کلسائیڈ
 آف زنک *Oxide of zinc* اور بورک ایسڈ *Boric acid*
 ہموزن بہت مفید ہے۔

اگر زیادہ رگڑ لگ گئی ہو، اور ڈاکٹر کے ملنے میں وقت ہو تو فوراً
 اس مقام پر باریک ملل کے ٹکڑے رکھ کر باندھ دینا چاہئے اور قطر
 پانی میں بوراک ایسڈ *Boric acid* ملا کر اس پر ٹپکانا چاہئے۔
 اگر ٹیکہ کے مقامات میں سوزش زیادہ ہونے کی وجہ سے بچہ کو سخت
 تکلیف ہو تو اس جگہ کو گرم پانی سے دھونا چاہئے، لیکن بحالت مجبوری
 ایسا کیا جائے کیونکہ نمی کی بہت احتیاط رکھنی چاہئے۔ ورنہ آبلون کے سہ
 نرم ہو جائینگے اور عرصہ میں خشک ہون گے

یورپ میں بچوں کے ٹیکہ لگانے میں گائے کے بچے کی جھیکا مادہ استعمال
 کیا جاتا ہے ہندوستان میں بھی اگرچہ اسی کا رواج ہو لیکن بعض وقت انسان کے
 بچے کا مادہ کام میں لایا جاتا ہے، لیکن انسانی مادہ کام میں لاتے
 وقت نہایت تحقیقات کی ضرورت ہے، بچہ تندرست ہو، موروثی

امراض کا مادہ ادس کے خون میں نہ ہو اس لئے اب یہ رواج ہو گیا ہے کہ ہر انگریزی شفا خانوں میں یہ مادہ تیار رہتا ہے جس کو تازہ کرنے کے واسطے گائے کے بچے کو ٹیکہ لگایا جاتا ہے، اور پھر اُس کے مادہ سے انسانوں کے لگایا جاتا ہے مان کو واضح رہے کہ دراصل ضرورت تندرست بچے کے مادہ کی ہے خواہ وہ بچہ یورپین ہو یا ہندوستانی، جس کسی ڈاکٹر کو اُس کام کے لئے منتخب کیا جائے اُسکی واقفیت اور ہوشیاری پر بھروسہ کرنا چاہئے، کیونکہ اگر وہ جان کر کسی بیمار بچے کا مادہ استعمال کرے گا یا کرنے کی صلاح دیگا تو خود اُس کی بدنامی اور نقصان ہے مان کو صرف اتنی حتماً چاہئے کہ جس بچہ کا مادہ تجویز کیا جائے اُس کے پچھلے حالات معلوم کرے، اور یہ بھی معلوم کرے کہ ڈاکٹر کو اسکی اطلاع ہے یا نہیں

بچوں کے متعدی امراض اور علماؤ انسداد

متعدی امراض کی نسبت جدید تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ ایسے امراض کے باعث نہایت ہی چھوٹے چھوٹے جرم ہوتے ہیں۔ یہ جرم جسامت میں اتنے چھوٹے ہوتے ہیں کہ ایک تیز مائی کر اس کو پ یعنی خوردبین کی مدد کے بغیر دکھائی نہیں دیتے

انفیشن *Infection* کے معنی ایک تنفس کے ذریعہ سے

دوسرے تنفس کو کسی مرض کا لگتا ہے

ہر مرض کے خاص جرم ہوتے ہیں جو خاص وہی مرض پیدا کرتے ہیں
مثلاً تپ حرّہ اسہالی (Typhoid fever) کو جراثیم ہی تپ حرّہ اسہالی لاحق
ہوگی۔ ہر قسم کے جرم سے بعینہ اسی طرح کے جرم پیدا ہو کر بڑھاتے ہیں
چنانچہ بخار کے ایک جرم سے چوبیس گھنٹے میں ^(۲۴)سترہ ہزار یا اس سے
بھی زیادہ جراثیم پیدا ہوتے ہیں خون اور جسم کے عضلات میں اور
جراثیم کے پرورش پانے سے مختلف متعدی امراض کی علامات نمایاں
ہوتی ہیں۔ بیماری کے جراثیم جسم سے بعض اوقات سانس یا جلد یا پاخانہ
ذریعہ سے خارج ہو کر یا تو براہ راست دوسرے اشخاص میں سرایت
کر جاتے ہیں یا ہوا پانی کپڑے کے ذریعہ سے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں
یہی کتے اور ایسے ہی پالتو جانور بھی یہ امراض پھیلاتے ہیں کبھی بھی متعدی
امراض پھیلانے کا یڑا ذریعہ ہے

جب ہوا غذا پانی کے ذریعہ سے جسم میں کسی مرض کے جراثیم
داخل ہو جاتے ہیں تو اس کے موافق اسباب موجود ہونے کی صورت میں
یہ جراثیم جلد نشو و نما کر خون اور دیگر اجزاء رقیق میں خرابی پیدا ہو گدی ہیں
جس سے وہ مرض کہ جس کے جراثیم ہیں لاحق ہو جاتا ہے اور رفتہ
رفتہ خون کا اثر ظاہر ہونے لگتا ہے یعنی مرض کی علامات ظاہر

ہوتی ہیں اس لئے ان چیزوں میں بہت احتیاط کی ضرورت ہے بچہ کے جسم میں ہارکوجنیم
عموماً پانی اور دودھ کے ذریعہ سے داخل ہوتے ہیں۔ دودھ کے ذریعہ
اس قسم کے امراض پیدا ہوتے ہیں مثلاً خناق و بانی، تپ محرقہ اسمالی مادہ
سل کے دانے اور لالی بخار (حمی قرمز)

متعدی بخار کے سرایت کرنے کی تین حالتیں یا مدتیں ہوتی ہیں

(۱) اول زمانہ حضانت مرض *Incubation* یعنی جسم میں
کسی مرض کے جراثیم داخل ہونے کے بعد سے علامات مرض ظاہر ہونے
تک کی مدت۔ اس زمانہ میں ایک عجیب بچینی اور سل ہوتا ہے لیکن بعض
اوقات مرض کی کوئی علامات نمودار نہیں ہوتیں

(۲) شدت مرض کا زمانہ جسکو انگریزی میں (انویژن *Invasion*)
کہتے ہیں اس میں جراثیم کی تعداد اور اثرات بڑھ جانے سے جسم میں سمیت
پیدا ہو جاتی ہے۔ اس درجہ کے شروع ہونے سے پیشتر خفیف لرزہ
معلوم ہوتا ہے اور حرارت (ٹمپرچر) بڑھ جاتی ہے یہ درجہ مرض کے اعتبار سے
دنوں یا ہفتوں کی معین مدت تک رہتا ہے

زمانہ انحطاط مرض *Defervescence* اس زمانہ میں
ٹمپرچر اعتدال پر آ جاتا ہے ایسا رفاقہ یا کایک ہو سکتا ہے، لیکن عموماً

بتدریج ہوتا ہے اس زمانہ میں مرض کے عود کرنے اور پیچیدگی واقع ہو جانے کی احتیاط ضروری ہے

بچوں کے عام متعدی امراض مثلاً خشک کھانسی اور کسمل اور لال بخار بچوں کی بیماریاں سمجھی جاتی ہیں

گرم ملکوں میں اول تو اس قسم کی کوئی بیماری ایسی خطرناک نہیں ہوتی کہ وبا کی صورت اختیار کرے تاہم بہت تکلیف ہوتی ہے اور اکثر بچے ضائع ہوتے ہیں، بلکہ بعض بیماریوں میں بوڑھے بھی مبتلا ہو جاتے ہیں

اشندہ مرض کی میعاد معلوم ہو جانے سے اکثر ان کی پریشانی کم ہو جاتی ہے مندرجہ ذیل نقشہ سے زمانہ حضانت بچہ میں کسی مرض کے سرایت کرنے کی مدت اور امراض ذیل کے متعلق دیگر ضروری باتیں معلوم ہو سکتی ہیں۔

مرض	زمانہ حضانت یعنی جوت لگے علامت مرض ظاہر ہونے تک کی مدت	مرض کے اختتام کی مدت	زمانہ سرایت
کالی کھانسی سال کی	۱۴ دن کے اندر	۷ سے ۱۴ دن	بچہ کے کھانسنے کے شروع ہونے کے وقت سے
لال بخار (حمی قرمز)	۴ دن کے اندر	۱ سے ۷ دن	جب تک بھوسے پھرنا موقوف نہ ہو
کسمل	۱۴ دن کے اندر	۱۰ سے ۱۴ دن	" "
بچہ قرعہ سال کا یا بچہ	۱۱ دن کے اندر	۲۱ سے ۳۰ دن	جب تک اسہال موقوف نہ ہوں
گھسوا	۱۰ و ۲۲ دن کے اندر	۱۹ سے ۳۴ دن	۱۴ دن آغاز مرض
دبانی خناق	۲ دن کے اندر	۲ سے ۵ دن	جھلی کے نکل جانے کے بعد
ماہی قشور (Scaly fever)	۱۴ دن کے اندر	۲۱ سے ایک ماہ	" "
پچھل	۱۴ سے ۱۷ دن کے اندر	۱ سے ۱۴ دن	" "

بچوں کے متعدی امراض کی علامات

جب ڈاکٹر وغیرہ کے ملنے میں دقت ہو تو ایسی صورت میں ماں کو امراض مندرجہ میں سے کسی مرض کی حقیقت دریافت کرنے میں ذیل کے نقشہ سے برہمی ہوگی

مرض	علامات مرض	مرض کا ظاہر ہونا	میعاد
کالی کھانسی	زکام چھینکین، آنکھوں میں آلسو بھڑانا۔ حرارت۔ کھانسی	۱۰ سے ۱۴ دن	۴ سے ۷ ہفتے یا اس سے زیادہ
لال بخار	سرخ سرخ دھبے نمودار ہونا	بخار کے دوسرے دن جو میں گھٹتی بخار رہنے کے بعد	۸ سے ۱۹ دن
کھسرا	جھوٹے جھوٹے سرخ دلغ لیسو کے کاٹنے کے نشانات کے مانند	بخار کو جو خود بخار بہتر گھٹے بتلا رہنے کے بعد	۶ سے ۱۰ دن
ٹائفاؤڈ فیور بچہ فمہاسالی	جایجا سرخ دلغ	ساتویں سے چودھویں دن	۲۲ سے ۳۰ دن
گل سوے	سکان۔ حرارت اعلیٰ میں پہنچ رہی	دوسرے سے تیسرے ہفتے	۲۱ دن
مونی جھرہ	جھوٹے چھوٹے گلابی رنگ کے دانے جو بعد کو آپٹ کی شکل کے ہو جاتے ہیں	بخار کو دوسرے روز یا چوبیس (۳۳) گھٹے بتلا رہنے کے بعد	۶ سے ۷ دن
چیک	چوٹے چھوٹے سرخ دانے جو ابڑ ہو جاتے ہیں پھر بڑے کر بڑی دانے ہو جاتے ہیں	بخار کے تیسرے روز یا چوبیس گھٹے بتلا رہنے کے بعد	۱۴ سے ۲۱ دن
ٹائفس (تپ چقہ مترائندہ)	تپ چقہ روز بروز زیادہ ہوتا ہے پھر رفتہ رفتہ بچے ہوتا جاتا ہے اگر ایک دم بچے جائے تو کوئی پس (برہ اطلاع) ہو جاتا ہے۔	۲۱ دن سے ایک ماہ	چالیس روز

متعدی امراض کا انسداد

جب کسی گھر میں چیچک - ہیضہ - وبائی خناق - کھسرا، تپ محرقہ، سہالی یا لال بخار، نمودار ہو تو پہلے اسکو بھیلنے سے روکنے کی تدابیر سوچنی چاہئیں،

اور وہ تدابیر یہ ہیں

(۱) مریض کو بلا توقف اگر ممکن ہو تو دوسری جگہ یا سب سے علیحدہ رکھا جائے اور اس کے کمرہ کے دروازہ پر ایک چادر دافع عفونت دو امین تر کر کے لٹکا دی جائے

(۲) جس کمرہ میں مریض کو رکھیں وہ ہوادار ہو پہاڑی اضلاع میں اگر ممکن ہو تو کمرہ ایسا منتخب کیا جائے جس میں آتش دان ہو۔

(۳) تمام غیر ضروری سامان اور ایسی اشیاء جس میں گرد و غبار متعدی مرض کے جراثیم پرورش پا سکتے ہوں ہٹا دینا چاہئے۔

(۴) سوہو دایہ یا آنا اور اس شخص کے جو ایسے مرض میں مبتلا ہو چکا ہو۔ اور کسی کو مریض کے کمرہ میں جانے کی اجازت نہ دی جائے

(۵) مکان کی مہریوں - حمام - تپاک پانی اور فضلات کے جمع ہونے کے تمام مقامات کی دیکھ بھال رکھی جائے اور معقول صفائی کا انتظام کیا جائے۔

(۶) حوض کنوئیں اور تمام پانی کے برتن صاف رکھنے چاہئیں۔

صاف اور خوش ذائقہ پانی مین بھی اکثر زہریلے اجزاء شامل ہوتے ہیں اسلئے اسکا انتظام کرنا چاہئے کہ پینے اور پکانے کے مصرف کا پانی استعمال پہلے جوش کر لیا جائے

(۷) اون بچوں کو جنکے مکان مین کوئی متعدی مرض پھیلا ہو دوسرے یا دوسرے گھر دن مین نہیں جانا چاہئے

(۸) جو لوگ لال بخار مین مبتلا رہ کر صحت یاب ہوں اوکو چاہئے کہ جب تک کئی بار نہ لین اور دانوں کی بھوسی نہ جھڑ جائے کسی سے نہ ملین۔

(۹) جب کوئی شخص بخار مین انتقال کر جاتا ہے تو اسکی نعش کے ذریعہ سے وہ مرض اور اشخاص کو لگ سکتا ہے اسلئے نعش کو فوراً علیحدہ رکھنا اور حتی الامکان جلد دفن کر دینا چاہئے

(۱۰) مریض کے کمرہ مین تازہ ہوا کی آمد و رفت۔ روشنی اور صفائی سے بہتر کوئی شے نہیں۔ عطر کے استعمال سے کوئی فائدہ نہیں

(۱۱) تمام غیر ضروری سامان مثلاً قالین، پردے۔ تصویریں وغیرہ کمرہ سے نکال دیا جائے ہر شے کو قسربینہ سے کمرہ مین رکھا جائے۔ اگر کمرہ سب سے علیحدہ نہ ہو تو اسکے دروازہ پر ایک سوتی چادر لٹکا دی جائے اور روزانہ کو تین چار بار کانڈیز فلیوڈ *Condensed fluid* یا کاربولک لوشن *Carbolic lotion* سے خوب تر کیا جائے۔

(۱۲) مریض کے اوگالہ ان میں کانڈیز فلیوڈ ڈالنا چاہئے چوپا رچے بطور رومال کے استعمال کئے جائیں، اگر اونکے جلانے کے لئے آگ کا انتظام نہ ہو تو کسی کشادہ برتن میں دافع عفونت عرق رکھا جائے اور اوس میں یہ پارچے ڈال دئے جائیں۔

(۱۳) دافع عفونت عرق میں زہر ہوتا ہے۔ اس لئے اسکی بوتلیں دو کی شیشیوں کے ساتھ نہ رکھی جائیں بلکہ علیحدہ کسی جگہ رکھی جائیں۔

(۱۴) جس قدر فضلات مریض کے جسم سے خارج ہوں اونکو حتی الامکان جلد پھکوا کر ظروف کو دافع الکثافت دوا سے صاف کرا دیا جائے

(۱۵) مہریوں اور فضلات پر خوب دافع عفونت عرق ڈالا جائے

(۱۶) لال بخار میں جب دانوں کی بھوس سی جھڑ رہی ہو تو روز مریض کے

جسم پر دو مرتبہ تیل لگانا اور صابون ملکر گرم پانی سے اوسکو نہلانا چاہئے

(۱۷) جب بیماری دفع ہو جائے تو مریض کے کمرہ اور اوسکی تمام متعل

چیزوں کو دافع عفونت دوا سے صاف کیا جائے۔

زہر کی شناخت اور علاج

حسب ذیل صورتوں میں بچوں پر زہر کا اثر ہو سکتا ہے۔

(۱) بچاؤ دوا کو لینینٹ یا لوشن *Liniment lotion* ملا دینے سے

(۲) شکر سے منڈھی ہوئی گولیوں کو مٹھائی کے دھوکے میں نکل جانے سے

(۳) زخموں کو بہت تیز سم آلود پانی کے دھونے سے

(۴) زہریلے پھل وغیرہ کمانے سے

(۵) ادویات مصوری سے

(۶) اگر بوتل نہ ہلائی جاوے تو ممکن ہے کہ آخری خوراک بہت تیز

ہو جائے اور باعث نقصان ہو۔

لینینٹ اور لوشن کی احتیاط حسب ذیل طریقوں سے ہو سکتی ہے

(الف) بیرونی مالش یا لگانے کی دوائیں ایسی شیشیوں میں رکھی جائیں

جن کی صورت مختلف ہو۔ اور جن کے رنگ بھی جدا گانہ ہوں۔ تاکہ اون میں اور

پینے کی دوائوں کی شیشیوں سے کامل طور پر تمیز ہو سکے

دب لینینٹ یا لوشن یا دیگر بیرونی مالش کی چیزوں کو پینے کی دوائوں

کو زمین علیحدہ کسی اور طرف رکھنا چاہئے۔

(ج) بچہ کو دوا دینے سے پیشتر بوتل کے پرچہ کی ہدایتوں کو ہر مرتبہ

خوب غور سے پڑھ لینا چاہئے۔ ہر خوراک سے پیشتر بوتل کو خوب ہالینا چاہئے

لے لینینٹ ایک سیال شے ہے جسکی بیرونی سطح جسم پر بعض عوارض پیش کی جاتی ہے۔

لے لوشن اوس پانی کو کہتے ہیں جو زخم وغیرہ کے دھونیکے کام میں آتا ہو اور جس میں دوا دفعہ غوطہ ملائی جاتی

ہے۔

تاکہ آخری خوراک کے اجزا بہت تیز نہ ہونے پاویں۔

نوٹ

اس امر کی بہت سخت احتیاط رکھنی چاہیے کہ جھلا دواؤں کو نہ پلانے پاویں اور نہ مخلوط کرنے پاویں شکر سے منڈھی ہوئی گولیوں یا *Ladanum* کی کسی اور زہر کو سب سے علیحدہ کسی مقفل جگہ یا الماری میں رکھنی چاہیے جو بچوں کی دست برد سے محفوظ رہے بہت تیز سم آلود پانی کو اور خاص کر اوس پانی کو جو ڈکس انفلٹ کرے یعنی کثافت دور کرنے میں کام آتا ہے بہت احتیاط بنانا چاہئے۔ اوس میں اکثر یہ نقص واقع ہو جاتا ہے کہ دوا کی آمیزش قرینہ کے ساتھ نہیں کی جاتی کار بولک بوشن کی مثال لیجئے اگر پانی میں ایسڈ ڈالیا جائے تو اس کے اجزائیل کی طرح پانی کے سطح پر تیرتے رہینگے اور جہاں کہیں یہ لگا دیا جائے گا بہت تیزی کے ساتھ جلا دیگا۔ حالانکہ ضرورت اس امر کی ہے کہ پہلے طرف میں ایسڈ ڈالنا چاہئے اور پھر پانی۔

کرو سوسکی مینٹ اور دیگر کثافت کر کے کی ادویات جن میں پارہ کا جزو شامل ہوتا ہے بعض اوقات کافی طور پر صلح بغیر استعمال کی جاتی ہیں
 ملے جوہر شراب اور افیون کا مرکب ہے یعنی *Opium* +

جس سے احتمال ضرر ہے ایٹروپین *Atropine* کو قطرے اگر چہرہ پر ڈھلک کر
 منہ میں چلے جا دیں تو کوئی مضائقہ نہیں۔ زہریلے پھلون وغیرہ کا
 کھانا اس طرح روکا جاسکتا ہے کہ بچوں کو اس امر کی خاص طور پر تاکید
 کر دی جائے کہ جب تک کو بڑا بوڑھا اون کو کوئی شے کھانے کے لئے
 نہ دے وہ کسی شے کو نہ کھا دیں اور اگر کھا دیں تو پھلے اجازت لے لیں۔
 ادویات مصوری اور تیز ایسڈ کو جو زہریلی چیزیں ہوتی ہیں
 ایسی جگہ رکھنا چاہئے جہاں بچوں کا ہاتھ نہ جاسکے۔ اگر بچہ نے زہر کھایا
 ہو تو قریب سے قریب والے ڈاکٹر کو پاس فوراً جانا چاہئے اور واقعہ کی
 پوری تفصیل کہہ دینا چاہئے تاکہ وہ اپنی ہر ایک *Stomach pump* اور اس ہر کا
 تریاق لیتا آوے اس امر کو قطعی طور پر پہلے معلوم کر لینا بھی ضرور ہے کہ
 دفعۃً بیمار ہونے کا سبب زہر خوری ہو سکتا ہے یا نہیں۔ اسکے لئے
 اگر مندرجہ ذیل باتوں کو مد نظر رکھا جائے تو جلد صحیح اندازہ ہو سکتا ہے
 (۱) اگر واقعی زہر دیا گیا ہے تو علامات دفعۃً نمودار ہوں گی۔
 ایسا اور امراض میں بھیج سکتے، گو، اور مہیضہ کے بہت کم ہوتا ہے۔ پہلے
 جب کسی شخص کو ان میں سے کوئی علامت مثلاً استفراغ، دست، ہڈیاں
 یا بیہوشی لاحق ہو تو یہ سمجھنا چاہئے کہ اس کے جسم میں ضرور زہر سرایت
 کر گیا ہے۔

(۲) علامات کچھ کھانے یا پینے کے بعد ظاہر ہوتی ہیں
 (۳) جتنے اشخاص کھاتے یا پینے میں شریک ہوتے ہیں وہ سب
 ایک ہی قسم کی علامات میں مبتلا ہوتے ہیں۔ ہیضہ صرف ایک ایسا
 مرض ہے جو کئی تندرست آدمیوں کو ایک ہی وقت میں لاحق ہو سکتا ہے
 اقسام زہر جب کسی شخص کے متعلق اس کا یقین ہو جائے کہ اس کو
 زہر دیا گیا ہے تو پھر حتی الامکان زہر کی نوعیت دریافت کرنا چاہیے کیونکہ
 ہر زہر کا علاج جدا گانہ ہوتا ہے۔ بہ نظر سہولت تمام معمولی زہر تین اقسام پر
 تقسیم کئے جاتے ہیں۔

(۱) نار کانکس *Narcotics poison* سم عصبی یعنی وہ

زہر جس کا اثر نظام عصبی پر پڑتا ہے۔

(۲) کر د سو پاؤزن *Corrosive poison* یعنی جلائی والا

زہر جس سے موٹھ اور تالو کی مھلیوں کو کچھ نہ کچھ نقصان پہونچتا ہے

(۳) اری ٹینٹ پاؤزن *Irritant* خراش پیدا کرنے والا

یا سوزش پیدا کرنے والا زہر۔

سم عصبی میں عموماً کوئی نہ کوئی افیون کا جز، کچلا، کلورل یا کافور ضرور ہی

شامل ہوتا ہے اسکی علامات عموماً غنودگی اور گہری نیند ہیں بعض

زہروں کے کھانے سے ہڈیاں حق ہوتا ہے مثلاً (پلاڈونا) اور بعض تشنج پیدا کرتے ہیں مثلاً کچلا اور گہلیا

اس میں عموماً چلیان سکر جاتی ہیں۔ سانس لینے میں آواز نہ ہوتی ہے اور جسم گرم ہو جاتا ہے۔ استفراغ بلا کوئی قے لانے والی شے دے بہت کم ہوتا ہے۔

علاج - جہاں تک ہو سکے جلد کوئی قے لانیوالی دوا دی جائے مثلاً (۱) تین چھٹانک گرم پانی میں آدھی چھٹانک معمولی نمک یعنی نمک طعام لاکر پندرہ پندرہ منٹ پر جب تک قے نہ ہو برابر پلا دیں۔

(۲) جوان آدمی کو قریباً پاؤ بھر پانی میں کچی ہوئی رائی بہ مقدار ایک یا سوا تولہ ملا کر پلا دیں۔

(۳) بزرگ سلفیٹ *Zinc sulphate* بمقدار دو ماشہ دو چھٹانک گرم پانی میں ملا کر پلا دیں۔

(۴) کاپر سلفیٹ *Copper sulphate* بمقدار پانچ سو دس گین (ڈہائی سے پانچ رتی) تک دو چھٹانک گرم پانی میں ملا کر پلا دیں۔

چونکہ سم عصبی کی خاصیت یہ ہے کہ مسموم کو نیند زیادہ آتی ہے۔ اسلئے اس کو تیز کافی پلا کر، چلا پھر کر، اور موصف پر ٹھنڈے پانی کے جھینٹے دیکر بیدار رکھنے کی کوشش کرنی چاہئے۔ نازک حالت میں مصنوعی تنفس (جسکی ترکیب آئندہ مذکور ہے) کرنا چاہئے اور کھٹی گھنٹے جاری رکھا جائے۔ استفراغ کرانے کے چند گھنٹے بعد کوئی دست آور دوا دینا مناسب

کار بولک ایڈ - اسکے استعمال کرنے سے اندر سے موخہ سفید اور سخت ہو جاتا ہے، ورتفس کے ساتھ تیزاب کی بو آتی ہے۔ جلد، اور پوٹے سر اور پیچھے ہو جاتے ہیں۔

علاج - اسپام سالٹ *Spam salt* دو یا تین چمچے (چادر) اور اسکے بعد رائی مسموم کو پلا دین۔ اسپام سالٹ بار بار پلا کر وغن زیتون ٹیڈی کا تیل اور اندر کے کی سفیدی کا مرکب پانی میں گھول کر دین۔

کر دسویا ٹرن یا اکال یعنی جلا دینے والے زہر کے کہاتے سے موخہ اور مری وعدہ کی جھلی کو نقصان پہونچتا ہے۔ اسکی بڑی علامت یہ ہے کہ مریض کو درد کی سخت تکلیف ہوتی ہے اس قسم کے زہر دن کو اکثر تیزابی زہر کہتے ہیں۔ ان میں نہ صرف تیز ترشی بلکہ تیز کھلا اور بعض معدنی اشیاء شامل ہیں۔

ترش اشیاء جو بطور زہر کے استعمال ہوتی ہیں یہ ہیں

منرل ایسڈ *Minral acid* یعنی معدنی تیزاب یا سڈروکلورک ایسڈ *Hydrochloric acid* یعنی تیزاب نمک سلفورک ایسڈ *Sulphuric acid* یعنی تیزاب گنک ٹائٹرک ایسڈ یعنی تیزاب شورہ - *Nitric acid*

کھارے زہر کا شک ڈا *Caustic soda* اور فلایڈ امونیا *Fluid ammonia*

سے حملک اثر پیدا ہو سکتا ہے۔

معدنی اشیاء اس قسم کی چیزیں ہیں جیسے رسپور، کاسٹک اور

سیال جبت

علاج۔ جب کوئی شخص ان میں سے کسی قسم کا زہر کھا جاتا ہے تو

عموماً اوستکے طبع اور معدہ میں سوزش ہوتی ہے اور قے اور دست نے

گتے ہیں۔ پیٹ پھول جاتا ہے۔ ان میں قے لانے والی دوائیں ہرگز نہیں

دینی چاہئیں۔ بلکہ روغن زیتون، یاروغن السی یا انڈے فوراً دی جائیں

اگر کسی معدنی تیز یا اگر بلیک ایسڈ *acetic acid* کھا لیا ہو تو چاک یعنی کھریا مٹی یا

سیگنٹیا *magnolia* معمولی پانی یا چونہ کے پانی یا میٹھے پانی میں ملا کر پلا دیں

اگر مسموم نے کوئی کھاری زہر کھا لیا ہو تو کوئی ترش چیز مثلاً سرکہ یا عرق لیموں

پلا دیں۔

اٹینٹ پائزن *antimony* یعنی خراش پیدا کر نیوالے زہر کے کھا لینے سے بے چینی

اور تہیان لاحق ہوتا ہے عموماً مونہ میں ایک خاص سوزش، اخلق خشک

اور پیٹ میں درد ہوتا ہے اور پیاس زیادہ معلوم ہوتا ہے۔

ہندوستان میں اس قسم کے مشہور زہر یہ ہیں۔ روغن جالگوش

تبتی کمی، سرمہ اسکیا اس زہر کی علامات بہ لحاظ مقدار قسم اور مسموم

مختلف ہوا کرتی ہیں۔ لیکن عموماً ان کے استعمال سے بے چینی پیدا

ہوتی ہے اور بعض اوقات تشنج اور اس کے ساتھ ہڈیاں اور ہوشی ہو کر مریض انتقال کر جاتا ہے

علاج - وہ ہی کرنا چاہئے جو نیوریک پائزن یعنی سم عصبی کے متعلق بتایا گیا دونوں حالتوں میں بڑی ضرورت پہلے اس بات کی ہے کہ معدہ کو خراب مادہ سے کوئی مقوی دوا دیکر صاف کیا جائے

اس کے بعد کوئی تسکین بخش چیز پلائی جائے۔ مثلاً کچا انڈا، انڈا اور دودھ۔ جب مریض کو کچھ افاقہ ہو تو کوئی محرک شے مثلاً تیز چار یا کافی پلائی جائے۔

زہروں کے علاج کے متعلق عام ہدایات لکھی جاتی ہیں جن کو یاد رکھنا اور بوقت ضرورت عمل میں لانا چاہیئے۔

(۱) جب مسموم کو زہر کے اثر سے نیند معلوم ہوتی ہو تو کسی نہ کسی طریقہ پر بیدار رکھیں۔

(۲) اگر تشنج کی کیفیت ظاہر ہو تو مونہ پر ٹھنڈے پانی کے چھپٹے

دین۔

(۳) اگر مونہ کے آس پاس دلخ یا دھبے نہ ہوں تو فوراً کوئی مقوی

دوا پلا کر انڈے دودھ، السی یا سلاڈ اور پھر تیز چار دین۔ لیکن روغن بادام کا استعمال نہ کیا جائے۔

(۴) جب موٹھ کے آس پاس دلخ یا دھبے ہوں تو متقی شے نہ دین بلکہ تیل اوسکے بعد دودھ یا کچا انڈا اور پانی میں آٹا گھول کر پلا دین۔
(۵) فارسفورس زہر کا شبہ ہو تو تیل نہ دین بلکہ کئی خوراک سنگینیشا

اور پانی پلا دین

(۶) مطلق مریض کی جانب سے مایوس نہ ہوں۔ تمام معمولی حالتوں کوئی قے آور دوا دیکر معدہ کو خالی کریں۔

(۷) سموم کے علاج اور شفا یابی کی کوشش کرتے ہیں مگر شروع میں بے سہی کیونکہ نہ معلوم ہو۔ اکثر کئی گھنٹوں کے بعد کہیں افاقہ شروع ہوتا ہے۔
(۸) ظاہر اُصحت یابی کے بعد بھی مریض کی بڑی دیکھ بھال رکھیں۔ کیونکہ اکثر کچھ عرصہ کے بعد زہر کی علامات عود کرتی ہیں یعنی زہر دوبارہ خون میں سرایت کر جاتا ہے۔

(۹) جس وقت طبیب آئے اوس سے مفصل کیفیت بیان کریں تاکہ مناسب حال علاج معالجہ میں اوس کو مدد ملے۔

یاد رہے کہ ایسی حالتوں میں عجلت کی بڑی ضرورت ہے عام معینات تریاقات۔ اگر اور کوئی متقی شے بنے میں وقت ہو تو دیر سے بھر رانی ڈیڑھ پاؤ پانی میں حیار کر کے فوراً مریض کو پلا دی جائے۔ اگر کسی شخص نے کر د سوپائزن کھا لیا ہو تو جیسا کہ اوپر بتایا گیا متقی شے دینے میں

بڑی احتیاط کی ضرورت ہے۔

اکثر بیشتر صورتوں میں صرف کوئی مسکن فادہ ہر دینا چاہئے
ایک بے ضرر ترین جو بیشتر مفید ہوتی ہے یہ ہے کہ سموم کو
زیادہ مقدار میں نیم گرم دودھ، روغن کاہو، یا انڈے کی سفیدی اور
روغن کاہو یا پانی میں مکھن ملا کر دین اور جان ڈاکسٹریا طبیعت بہ
ملتا ہو وہاں مندرجہ ذیل تریاقات استعمال کرنے چاہئیں۔

علاج

گرم پانی میں رائی یا کر مچی دو اعتبار این
رائی اور نمک فوآدین اور بعد استفرغ
روغن کاہو دین

زہر
جو ہر کچلہ
آرسنک یعنی سنکیا

دودھ، بالائی یا مہن، دودھ یا انڈے کی

سفیدی یا ان کا مرکب زیادہ مقدار میں دین

طوطیا، ریکپور راسب الاحمر زہر
سپ، شنگرف، زہر جست

استفرغ کرانے کے لئے پہلے گرم پانی اور

بعد کو استفرغ روکنے کے لئے آدھی رقی

دیک گریں افیون دی جائے۔

زہر
ٹار مار ایچی مک یعنی طوطیا رقی
یانک تے

نہر سر

بے بجا چوتہ عرق لیون یا سرکہ ملا کر خوب پانی

کاسٹک سوڈا *Caustic soda* پلایا جائے۔

کاسٹک پوٹاش *Caustic potash*

سپرٹ ہارٹس ہورن *Spl. Hartshorn*

ایمونیا (فلوڈ) *Ammonia fluid*

آسیکلیک ایڈ *Oxalic acid*

روغن گندک

صابون، سیکنشیا

یا کھرباسی پانی میں

گھول کر ہر دو منٹ کو

بعد پلایا جاوے۔

سیوری ایکس ایسڈ یعنی تیزاب نمک *Muriatic acid*

رکیو فائرس یعنی تیزاب شورہ *Aqua ferri*

کاربولک ایسڈ کوئلہ کا تیزاب { آٹا پانی میں گھول کر یا کوئی لعاب دار شے

Carbolic acid پلانی جائے۔

کلوروفارم *Chloroform* مسموم کے سہرا، موخر اور گردن پر ٹھنڈا پانی

روح انحر ڈالا جائے اور مستوحی تنفس جاری کیا جائے

کلورل ہائیڈریٹ { اس کا طریقہ گے مذکور ہے۔

لاؤنم یعنی عرق امونیا (یعنی) تیز کافی اور کچھ گرم پانی میں انی پلا کرتے کر این اس کے

جوہر امونیا { بعد پھر تیز کافی دین اور مریض کو طہارتے جلاتے ہیں

فادر ہریا تریاق - وہ شے ہے جو زہر کے ساتھ مل کر اس کو بے ضرر

بنا دیتی ہے یا جسم پھانص کر نظام عصبی پر زہر کے برعکس اثر پیدا کر کے اس کے
اثر کو زائل کر دیتی ہے پہلی قسم کی مثالیں یہ ہیں

اسکیلک ایسڈ اور معدنی تیزاب کا فاذ زہر کھر یا مٹی یا میگنیشیا اور
سنگہا کا فاذ زہر ڈیالائزڈ انڈائن *Dialyzed iron* (جو ہر فولاد) یا میگنیشیا
اور ٹارٹار ایسیٹک *Tartar emetic* یعنی طوطی المٹی کا فاذ زہر مارو ہے
دوسری قسم کی مثالیں۔ اقیون اس شخص کو جس نے لمبڈ وٹاکھیا
ہو سنے کرانے کے بعد دی جاتی ہے اور جس شخص نے زہر کچا کھایا
او سکو استفراغ کے بعد زہر کلورل دیا جاتا ہے۔

ڈوبے ہوئے کا علاج۔ موخر، ناک اور گلا صاف کرو پاؤن پکڑ کر دھواؤ
تاکہ منہ اور ناک سے پانی نکل جاوے۔ اگر بچہ شیر خوار ہو تو پاؤن پکڑ کر
جسم کو نیچا کر کے جھکولے دو۔ ایک تہ شدہ اکمل مینو پر بچا کر ٹاؤ چارنٹ
کے وقفہ سے مصنوعی نفس کراؤ۔ جسم کو جس قدر ممکن ہو گرم رکھنا چاہئے
اگر ممکن ہو تو تھوڑا سا گرم وودھ حلق کے اندر ڈال دینا چاہئے۔ اگر کوئی
بچہ بے ہوش نہ ہو اور ڈوب جانے کے بعد بہت زیادہ بیمار نہیں معلوم
ہوتا ہے تو اس کو کمکون مین لپیٹ دینا چاہئے اور ڈاکٹر کو بلانا چاہئے
کیونکہ ممکن ہے کہ کوئی اندرونی صدمہ پہونچا ہو یا کوئی بیماری مثلاً
وجع مقاصل یا پیپٹرون مین اجتماع خون کی شکایت وغیرہ نہ پیدا

ہو جائے۔

بظاہر مردہ شخص کا علاج رائل ہیومین سوسائٹی آف لندن میں منع ہے۔
مندرجہ ذیل تدبیر اختیار کرنے کی صلاح دیتی ہے۔

اگر ڈوب کر، دم گھٹ کر یا زہر شراب وغیرہ کھاپی پیئے ہو تو کوئی شخص
نیم جان ہو جائے تو بلا توقف ڈاکٹر کو بلا یا جائے۔ مکمل اور خشک کپڑے
استعمال کئے جائیں تدابیر فوراً شروع کی جائیں۔ اور امور ذیل کا لحاظ
رکھا جائے۔

(۱) فوراً تنفس جاری کریں

(۲) تنفس جاری ہونے کے بعد جسم کو گرم، اور دوران خون کو
تیز کریں جب تک ڈاکٹر آئے اور مریضین ساقط ہوئے اور سانس موقوف ہوئے
ایک گھنٹہ نہ ہو جائے شفا یا بی کی کوششیں برابر کرتے رہنا چاہئیں۔

قواعد

(۱) مریض کو لٹانے کا طریقہ مریض کو ہموار جگہ پر سیدھا ٹاکر

سراور شلتے پنسیت پاؤن کے ذریعہ اوپے کریں یا کپڑے نہ کر کے
رکبیں۔ گلے اور سینہ پر اگر کوئی تنگ لباس مثلاً گلو بند یا صدری وغیرہ

ہو تو اسے اتار دیں

(۲) زخرہ میں ہوا بخوبی جانی چاہئے۔ مریض کا مونہہ اور ناک اندر سے صاف کریں اور مونہہ کھول کر اوسکی زبان باہر رکھیں۔ اوسکے اوپر ایک نرم پٹی رکھ کر اگر ٹھنڈی کے نیچے باندھ دیں تو مناسب ہوگا۔

(۳) مصنوعی تنفس جاری کرنے کے لئے

(الف) مریض کے سر ہائے بیٹھ کر اوسکے دونوں بازو مضبوطی سے پکڑ کر دو سکند تک سر سے اونچا رکھیں۔ (اس طریقہ سے پسلیاں اونچی ہوجانے سے تازہ ہوا پھیپھڑوں میں داخل ہوتی ہے)۔

(ب) پھر فوراً اوسکے بازو نیچے سینہ سے ملا کر دو سکند تک آہستگی سے دبائیں (اس سے پسلیوں کے دب جانے سے پھیپھڑوں سے کثیف ہوا خارج ہوتی ہے)۔

(ج) مصنوعی تنفس کو جاری رکھیں۔ نہایت استقلال اور احتیاط کے ساتھ یہ دونوں تدابیر کے بعد دیگرے ایک منٹ میں یہ رہ مرتبہ عمل میں لائیں یہاں تک کہ مریض خود سانس لے سکے (اس کی بات)۔ قدرتی تنفس کی طرح ہوا آتی جاتی رہتی ہے)۔

جب مریض خود سانس لینے کی کوشش کرے تو مصنوعی تنفس کی تدبیر کو چھوڑ کر دوران خون پیدا کرنے اور گرمی پہنچانے کی فکر کریں۔

(۴) تھریک تنفس۔ مندرجہ بالا تدبیر کے ساتھ تھریک تنفس کی غرض سے

مریض کو ذرا سی تاس وغیرہ سنگھائیں اور ایک پر سے اس کے حلق کو
 سہلائیں اس کے سینہ اور چہرہ کو جلد جلد ملین اور باری باری سے سرد
 اور نیم گرم پانی کے پھینٹ ماریں۔ اور جسم کے نیچے کے دھڑ کو خشک فلا ملین سے
 ملین۔ جب تنفس جاری ہو جائے تو مریض کو نیم گرم پانی میں بٹھا کر اس کے
 بازوؤں کو مذکورہ بالا ترکیب سے حرکت دیتے رہیں۔ یہاں تک کہ پوری طرح
 تنفس جاری ہو جائے۔ پھر مریض کو بریسس سکنڈ کے اندر علیحدہ بٹھا کر بخور
 اور سینہ پر ٹھنڈے پانی کے پھینٹے دیں۔ اور ایمو نیا سنگھائیں۔

مصنوعی تنفس جاری ہونے کے بعد علاج۔ دوران خون کو جاری
 کریں اور جسم کو گرمی پہنچائیں۔ مریض کو خشک کمبلوں میں لپیٹ کر اس کے اعضا
 کو نیچے سے اوپر کی جانب خوب ملین تاکہ خون وریڈوں کے ذریعہ سے دل میں
 واپس چلا جائے۔ اور گرم فلا ملین گرم پانی کی بوتلوں اور گرم گرم اینٹوں
 قم معدہ بخلوں اور تلوؤں کو سینکین۔ علامات زندگی ظاہر ہونے پر حسب
 کچھ جگہ کی قوت آجائے تو ذرا سی گرم چار یا کافی یا ذرا سی برانڈی یا وسکی میں
 تھوڑا سا گرم پانی ملا کر پلا دیں۔ زندگی بحال ہوتے وقت اگر مریض کے سینہ پر
 اور شانوں کے درمیان رائی کا پلاسٹر لگا دیں۔ تو تکالیف
 تنفس بہت کچھ رفع ہو جائیگی۔

اگر مریض دیر تک پانی میں بھیگا ہو تو حرارت جسمانی کو اعتدال پر

لائے۔ کہ لاء گرم پانی میں غسل دین بشرطیکہ تنفس جاری ہو۔

آر سخی سردی کے اثر سے یہ ظاہر حالت نازک ہو جائے تو جسم کو روت یا سرد پانی سے ملین اور بتدریج گرمی پہنچائیں۔ کیونکہ یکا یک گرمی پہنچانا نہایت خطرناک ہے۔

جب نشہ کی وجہ سے کسی شخص کی حالت خراب معلوم ہو۔ تو اوس کو کروٹ سے ٹائین اور سر اوںچار کہیں۔ مریض کو قے کرائیں۔ محرکات کا استعمال ہرگز نہ کریں۔

حبکتہ یا لوکی وجہ سے مریض بہ ظاہر مردہ معلوم ہو تو سر اوںچار کہیں اور اوس کو ٹھنڈک پہنچائیں۔ گلے اور سینہ کے کپڑے اوتار دیں۔ محرکات کا استعمال کریں۔

ایسی حالت جسکے دیکھنے سے عموماً موت کا گمان ہوتا ہے۔ تنفس یا دل کی حرکت بند ہو جاتی ہے۔ آنکھیں عموماً نصف بند ہوتی اور پھیل جاتی ہیں دانت بیٹھے جاتے ہیں انگلیاں اٹھ جاتی ہیں۔ زبان دانتوں کے بیچ میں نظر آتی ہے اور ناک سے پھیند جاری ہوتا ہے جسم سرد اور رنگ زرد ہونا شروع ہوتا ہے۔

اس سوسائٹی فی جوڈا ایس اور جو علاج اوپر تجویز کیا ہے اوسکو دو تین گھنٹہ جاری رکھنا چاہئے اور علامات زندگی جلد ظاہر نہ ہونے پر ایسے مریض کی

حالت کو لا علاج قرار دینا غلطی ہے۔ کیونکہ اس سوسائٹی کی نظر سے ایسے مریض بھی گزرے ہیں جن کو پانچ گھنٹہ مستقل علاج کے بعد کہیں شفا ہوئی ہے۔

خراش، کتے، بلی اور دیگر جانوروں کا کاٹنا

اگر تندرست جانور کاٹ کھائے یا پنچون سے خراش پیدا کر دے تو اس کو کسی قابل اعتماد دافع عفونت (ڈس انفیکٹ) دوا سے احتیاط کے ساتھ صاف کرنا چاہئے۔ کیونکہ اکثر اون کے دانت یا پنچون میں مٹی اور سم آتو و اجزاء کے بھرے رہنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ اگر اس سے بچہ کو تکلیف پہونچے تو چادر سے اس کے ہاتھ پاؤں باندھ دینا چاہئے۔ اور زخم کو جوشن شدہ کپڑا سے صاف کرنا چاہئے یہ کپڑا جو شش شدہ سلائن لوشن *Saline lotion* میں ڈوبا ہوا ہو۔

اس لوشن میں یہ چیزیں ہونی چاہئیں ایک چمچہ دھار، کھانے کا نمک اور ایک پائنت کمون ہو پاتی پھر پی ٹی پیسٹ دینی چاہئے۔ اس ترکیب کو دن میں بار کرنا چاہئے۔ اگر اخراج مادہ ہوتا ہو تو اکثر بچہ کو بہت چپ چاپ اور آرام سے رکھنا چاہئے۔ گرمی نہ پہونچانا چاہئے۔ غذا بہت سادہ ہو۔ گوشت نہ دینا چاہئے۔ آنے جانے والوں کی آمد و رفت روک دینا چاہئے۔ کبھی ایسے

کھیل کی اجازت نہ دینی چاہئے۔ جس سے طبیعت میں تحریک ہو
معدت دو میں گرم پانی سے سیکنے یا پش لگانے سے بہت آرام
پہونچتا ہے۔

جانوروں کا کاٹنا بہت محذو ش ہوتا ہے بعض وقت ممکن ہے کہ
کثافت بڑھتے بڑھتے ہیڈروفوبیا *Hydrophobia* یا کراکا
مرض ہو جائے۔

اگر کوئی بلی یا کتا کسی بچہ کو کاٹ کھائے تو اس کو مار نہ ڈالنا چاہئے
بلکہ اس کو نہایت سخت نگرانی میں رکھنا چاہئے۔ کیونکہ اگر جانور تندرست
تو مفت اس کی جان کا خون ہو گا۔ اور اگر اس میں جنون کے آثار پائے جاتے
ہوں تو اس سے یہ فائدہ ہو گا کہ بچہ کو ٹیکہ لگادیا جائیگا۔ شبہ کی حالت میں
زخم کو لاشکینے یا ٹریٹ آف سورس *Antiseptic of sore* سودا دینا چاہئے۔
لوہے سے یا جلتے ہوئے سگار کی نوک سے غرض جو چیز جلدی سے ہاتھ آجائے
تو داغ دینا چاہئے۔ کزاز یا جیٹر کے کاٹل جانے کا مرض اکثر اس وجہ سے
ہوتا ہے کہ زخم میں جو کسی کے کاٹنے یا خراش یا چوٹ یا گھوڑے کی لات وغیرہ
پیدا ہو جائے۔ تو اس میں ایک قسم آلود مادہ کا اثر پیدا ہو جاتا ہے جو
خاک میں چھپا ہوا رہتا ہے۔ ابتدائی علامات یہ ہیں۔ جیڑے میں سختی اور
کساء پیدا ہو جاتا ہے۔ گردن اور پیٹ میں تشنج ہونے لگتا ہے بہترین علاج

یہ ہے کہ زخم کو کسی ایسی دوا سے پاک کر دیا جائے جو دافع سمیت ہو۔ اگر کزاز کے مرض میں غفلت ہوئی اور معقول علاج نہ ہوا اور اگر مرض ترقی کر گیا تو کوئی علاج کارگر نہیں ہوتا۔ اس کا تریاق تیار کیا گیا ہے اور کبھی کبھی مفید بھی ثابت ہوا ہے۔ اس کے علامات زخم ہونے کے ہفتہ عشرہ کے اندر ہی اندر یا بعد کو معلوم ہو جاتے ہیں اور علامتوں کے ساتھ مریض کی تکلیف بڑھ جاتی ہے کسولی بھیجتا بھی مفید ہوتا ہے جہاں اس کی اسطے ایک مخصوص شفا خانہ ہے۔

مچھر، کھٹل، پسو و خیرہ کا کاٹنا۔ اون بچوں کو جن کی جلد نازک ہوئی ہے ان چھوٹے چھوٹے کیرٹوں کے کاٹنے سے بعض وقت بہت سخت تکلیف اور جلن ہوتی ہے اور اکثر بڑے بڑے ددوڑے پڑ جاتے ہیں وائلٹ پور *Violet powder* کلوروفارم *Chloroform* اور اوڈی کلون *Cande cologne* ہوزن لیکر ملا دینا چاہیئے اور مالش کرنی چاہئے اس سے بہت آرام ہو پختا ہے۔ لیکن اگر اسپرٹ آف ایونیا *Spirit of ammonia* یا یوکلپٹس *Eucalyptus* کا تیل لگایا جائے۔ اور بھی زیادہ آرام ملتا ہے بھر شہ کی کھی یا مچھر کا ڈنک اگر زخم میں ٹوٹ کر رہ جائے تو اس کو بڑی احتیاط کے ساتھ نکال لیا جسکی آسان تدبیر یہ ہے کہ ایک سوراخ دار کچی کا منہ مقام شیش زدہ پر

رکھ کر خوب دبا دیا جائے اس سے فائدہ یہ ہے کہ سوزش پیدا کرنے والا نہ ہر پیل ہین سکتا۔ چونکہ ڈنک کے زھر مین ایک قسم کی تیز ترشی ہوتی ہے۔ اسلئے کوئی کھاری شے لگا دینے سے آرام ہو جاتا ہے معمولی سوڈا *soda* بھی مناسب اور کارآمد شے ہے۔ اکثر صابون تیل گلیسرین *Glycerine* لگانے سے بھی بہت نفع ہوتا ہے۔

داء الکلب (*Hydrophobia*) ہر کتے کے کاٹنے سے خطرناک آخر مرتب ہونے کا لوگوں کو اندیشہ ہوا کرتا ہے اسلئے یہ بتانا کچھ بے موقع نہ ہو گا کہ اگر کتے کو کوئی مرض نہ ہو تو اوس کے کاٹنے سے داء الکلب کے لاحق ہونے کا اندیشہ نہیں ہونا چاہئے اس مرض کے متعلق براؤن انسٹیٹیوٹ (*Institute*) نے مندرجہ ذیل اعلان شائع کیا ہے۔

یہ مرض کتے کو بلا تخصیص عمر و موسم ہوتا ہے اسکی علامت یہ ہے کہ کتا نہایت سست اور اوداس رہتا اور اوہر اوہر چھپنے کے لئے بے قرار پھرتا ہے لکڑی پتھر کو ڈاکر کٹ جو چیز دیکھتا ہے اوس کو کاٹنے کے لئے دوڑتا ہے اور یکایک شور و غل سے غیر معمولی طور پر متوحش ہو جاتا ہے۔ اپنے پنجہ سے مالو

اس طرح رگڑتا ہے جیسے اس میں کوئی شے اٹک گئی ہو۔ اور اس کو وہ نکالنا چاہتا ہو۔ اس کے موند سے بچدراں بھی ہے ایک عجیب کر یہ آواز سہنوکتا ہے اور اپنے مالک پر یا جو جانور سامنے آتا ہے اوپر حملہ کرتا ہے تندرست کتے ابتداء سے مرض سے اس سے دور دور بہا گتے ہیں۔ کاٹنے کا مرض شروع ہونے سے کچھ پیشتر کتا اپنے مالک سے غیر معمولی طور پر مانوس ہو جاتا ہے کبھی اس کے پیر چاٹتا ہے اور کبھی اس سے کھیلتا ہے اس مرض میں کبھی ایسا ہوتا ہے کہ کتے کا جیڑا مفلوج ہو جاتا ہے اور اس لئے وہ کاٹنے کے قابل نہیں رہتا جب کتے میں متذکرہ علامات میں سے کوئی بھی جنون کی علامت پائی جاوے تو فوراً اس کے موند پر چھینکا چڑھا کر مضبوطی کے ساتھ اس کو زنجیر سے باندھ دیا جائے اور تا وقتیکہ کسی واقعہ کا شخص کو نہ دکھایا جائے اس کو ہلاک نہ کیا جائے۔

انتباہ۔ جن صاحب کے پاس کتا ہو اور کچھ چاہئے کہ کتے سے خواہ وہ دیوانہ ہو یا نہ ہو اپنا موند ہاتھ خاص کر جب اس میں کسی قسم کی خراش ہو ہرگز چھو نہ جائے جب کوئی دیوانہ جانور یا سانپ کاٹے۔ فوراً زخم کو چوس کر عضو مجروح کے اوپر کی جانب پٹی باندھی جائے۔ یعنی زخم کے اس پہلو پر جو قلب سے قریب تر ہو خون کو جہانگ ہو بھنے دیا جائے اس کے بعد زخم کو چوسا جائے یہ تدبیر بلا خلاف و خطر عمل میں لائی جائے لیکن جو شخص جس

اوسکے ہونٹ، زبان یا منہ میں کوئی زخم نہ ہو۔ خون اچھی طرح نکالنے کے بعد زخم پر پر پرمینگنیٹ پوٹاس *Permanganate of potassium* رکھ دینا چاہئے۔

لوگنا بد قسمتی سے ہندوستان میں لو بہت لگ جایا کرتی ہے لو دن کو تیز دھوپ میں نکلنے سے لگتی ہے اور شب کو سخت گرمی کے موسم میں اکثر گرمی کے اثر سے آدمی بیمار ہو جاتا ہے۔ اگر سرد اور گردن اچھی طرح عمامہ یا دھوپ میں پینے کی ٹوپی سے محفوظ ہو تو لو لگنے کا بہت کم اندیشہ ہوتا ہے

شب کو گرمی کے اثر سے محفوظ رہنے کے لئے خواب گاہ میں ہوا کی آمد و رفت کا معمول بننا چاہئے۔

لوگوں کا زیادہ مجمع نہ ہو بکھل *Alcohol* مشروبات وغذائے بعد فوراً سونے سے اگر پرہیز کیا جائے تو لو یا گرمی کا بہت کم اثر ہو سکتا ہے۔

جس وقت لو یا گرمی کی علامات ظاہر ہوں
(۱) مریض کو کسی سرد سایہ دار جگہ یا تاریک کمرہ میں لے جائیں
(۲) کپڑے فوراً اتار کر مریض کو اس طرح چت لٹائیں کہ اوس کا سر اور شانے جسم سے کسی قدر اونچے رہیں۔

(۳) جب تک افاقہ نہ معلوم ہو یا ڈاکٹر میسر نہ آئے مریض کے سر سینہ

ریڑھ کی ہڈی پر برابر ٹھنڈا پانی ڈالیں۔

(۴) مریض کو جہان تک ہو آرام پہنچائیں

آنکھ، ناک، اور کان میں کوئی شے پڑ جانا اکثر ایسا ہوتا ہے کہ آنکھ میں

ریت، کنکر، کسی دہات کا ذرہ یا کوئی کیڑا پڑ جاتا ہے جسکی وجہ سے آنکھ میں

سخت سوزش ہوتی ہے۔ جب کوئی ایسی شے پڑ جائے تو رومال کے گوشہ کی

بتی بنا کر یا نرم برش سے اسکو نکال لیں۔ مٹا سخت خطرناک ہے۔ اگر زیادہ

گرد پڑ گئی ہو تو آنکھ کو نیم گرم پانی سے دھو ڈالیں۔ گرد نکل جائیگی۔ خراش

پیدا کر نیوالی شے کے نکل جانے کے بعد ہی اگر آنکھ میں کشک باقی رہے تو

اسکی تدبیر یہ ہے کہ پوٹے چیر کر چند قطرے میٹھے یا زیتون کے تیل کے

ٹپکا دئے جائیں۔ اگر اس سے بھی آرام نہ ہو تو کیڑے کی گدی ٹھنڈے

پانی میں تر کر کے آنکھ پر رکھی جائے جب چوٹے یا اور کسی چیز کا ذرہ آنکھ میں

پڑ جاتا ہے تو سخت سوزش اور کشک ہوتی ہے بعض اوقات ذرہ آنکھ کے

ٹو صیلے کے نیچے چلا جاتا ہے اسلئے اس کو جہان تک ہو جلد نکال لیا

جائے اور آنکھ کو نیم گرم پانی سے دھو کر ذرا سا تیل پوٹے چیر کر آنکھ میں

ڈال دیا جائے۔

چھوٹے بچے بعض اوقات پنسل یا کھلونے کے ریزے، دانے

گولیان وغیرہ نتھنوں میں چڑھا جاتے ہیں۔ ایسی حالت میں اگر ممکن ہو تو

اڈ کو فوراً نکال لیا جائے اور اگر کچھ دقت ہو تو بلا توقف ڈاکٹر کو دکھایا جائے
 کبھی ایسا ہوتا ہے کہ کپڑے کو ٹرے کا نوں میں گھس جاتے ہیں اور
 اکثر بچے ناک کی طرح کا نوں میں بھی اسی قسم کی چیزیں ڈال لیتے ہیں۔
 ایسی صورت میں کان کو پچکاری کے ذریعہ سے نیم گرم پانی سے دھویا جائے
 پچکاری کی نلی کو کان کے اندر نہ داخل کیا جائے بلکہ سوراخ
 باہر رکھا جائے۔ اور فوراً سائیکلیسٹین یا تیل کان میں پکادیا جائے۔ اگر
 کوئی سخت شے مثل دانتے یا پنسل کے ٹکڑے کے پڑ گئی ہو اور پچکاری
 نہ نکلتی ہو تو ضرور ڈاکٹر کو دکھایا جائے ناواقف شخص کو سواے پچکاری کے
 اور کسی طریقہ سے نکالینے کی کوشش نہ کرنی چاہئے۔ کیونکہ اس سے کان کے
 پردہ کو نقصان پہونچنے کا اندیشہ ہے۔

کسی چیز کو نگل جانا

بچے جو چیز پاتے ہیں اوسکو مونہ میں ڈال لینے کی کوشش اور
 ہوس کرتے ہیں اور اکثر ایسے اتفاقات پیش آتے ہیں رہتے ہیں، اگر
 حلق میں کوئی چیز اٹک جائے تو فوراً بچے کو اولٹا کر دیتا چاہئے۔ یعنی سر نیچے
 اور پاؤں اوپر لٹکا دینا چاہئے اور منہ پر آہستہ آہستہ تھپ تھپانا چاہئے
 اور اونگلی حلق میں ڈالکر اوس چیز کو اوس جگہ سے ہٹانے کی کوشش کرنا

چاہئے، یا کم از کم مکھانسی یا قے کرانا چاہئے تاکہ، چپیز نکل پڑے
 اگر نکلے اور شہمہ کو کیلی اور دھار دار نہیں ہے تو معدہ میں بلا کسی
 خراش وغیرہ کے اتر جائیگی، ایسی حالت میں ملین دوائیں نہ دی جائیں،
 بلکہ پوری مقدار میں خوراک دی جائے غذا میں گوشت، روٹی اور تڑکارنا
 ہونی چاہئیں تاکہ معدہ سے چیز کے خارج کر دینے میں اعانت کریں،
 اور دیکھتے رہنا چاہئے کہ وہ چپیز نکلی یا نہیں،

جو بچے جلدی جلدی کھاتے ہیں، یا بڑا بڑا لوالہ کھاتے ہیں ان کو
 اکثر سنسنی چڑھ جاتی ہے، جن بچوں کو بلا وجہ کھانے میں سنسنی چڑھ
 جاتی ہو اور ان کو ڈاکٹر کو دکھانا چاہئے، بعض مرتبہ ایک مرض سنگین کی یہ
 علامت ہوتی ہے

جلنا

آگ سے جلنا | جب کوئی مقام کم جلتا ہے تو وہاں خفیف سرخی ہوتی ہے
 اور جب زیادہ جلتا ہے تو جلد اور گوشت ضائع ہو جاتا ہے۔

گرم پانی وغیرہ جلنا | بمقابلہ گرم پانی کے دودھ یا تیل سے جلنے میں زیادہ
 تکلیف ہوتی ہے اور ایسی چیزوں سے جسد کوئی مقام زیادہ جلتا ہے اور بقدر زیادہ
 اندیشہ ہوتا ہے مثلاً اگر کسی عضو کا زیادہ حصہ معمولی طور پر جل جائے تو وہ

زیادہ اندیشہ ناک ہے نسبت اسکے کہ کوئی محدود مقام سخت جل جائے
اگر کوئی مقام ذرا جل جائے ، اور زخم پڑے تو مقام ماؤن کو نیم گرم سوڈہ لوشن
Soda lotion سے دھونا یا تر کرنا چاہئے ،

اس قسم کی تکلیف میں مندرجہ ذیل تدابیر اختیار کرنا چاہئے ،
(۱) مقام معلل پر روغن السی یا زیتون ٹپکا کر ہوا سے جتنے الامکان
جلد محفوظ کرنا چاہئے

(۲) کپڑے اس مقام سے فوراً علیحدہ کر دے جائیں اور اگر کچھ دیر
ہو تو کپڑے کو کاٹ دیا جائے کیونکہ اتارنے میں بعض اوقات رگڑ لگ
جانے سے تکلیف بڑھ جاتی ہے تیل مجروح مقام اور کپڑے پر یا ان دونوں
کے بیچ میں ڈالا جائے ، تاکہ کپڑا نرم ہو کر باسانی اُتر آئے ، اور جلد محفوظ رہے
(۳) روئی یا صوف کے ٹکڑے کو روغن السی یا زیتون میں تر کر کے مقام
ماؤن پر رکھنا اور بار بار بدلتے رہنا چاہئے

کیرن آیل *Carron oil* جسے عربی میں دہان الکلس
یعنی چوڑی کاتیل کہتے ہیں اور وہ روغن السی اور چوڑے کا پانی ہموزن
ماتے سے بنتا ہے ، نہایت کار آمد شے ہے ، روغن السی یا زیتون یا
بادام کے سوا کوئی معدنی تیل (مثلاً مٹی کا تیل وغیرہ) نہیں استعمال کرنا
چاہئے ہندوستانی لباس خاص کر ستورات اور چھوٹے بچوں کا ایکٹرا

آگ لگنے سے جلد ٹھک اڑھتا ہے۔ چنانچہ اگر کسی کپڑے میں خدا نخواستہ آگ لگ جائے تو مہلک نتیجہ پیدا ہو سکتا ہے ایسی صورت میں ہمیشہ ہوش و حواس قائم رکھنے چاہئیں۔ جبوقت کپڑے میں آگ لگے، فوراً ہوا کو روکنے کی تدبیر کر لی جائے، کیونکہ ہوا لگنے سے آگ بھڑکتی ہے، اس موقع پر ایک تدبیر بتائی جاتی ہے اُس کو یاد رکھنا چاہئے، جس وقت آگ لگے فوراً آتش زدہ شخص کو چھتہ، کھل، چادر یا اسی قسم کا اور کوئی کپڑا اچھی طرح اوڑھا دیا جائے، یہ واضح رہے کہ آگ لگنے کے بعد دوڑنا نہایت خطرناک ہے، اس میں بیشتر آدمی ہلاک ہو جاتا ہے۔

پانی وغیرہ سے جلنے میں زیادہ تر تکلیف اچانک صدمہ پہنچنے سے ہوتی ہے، پس اس سبب کو رفع کرنا ضروری ہے، چنانچہ مقام ماؤف کی جانب توجہ کرنیکے بعد مرین کو گرم کپڑے پہنانا اور محرک مشروبات دینے چاہئیں۔

بعض اوقات خفیف جلنے سے بچوں کو بہ د اطراف ہو جاتا ہے اسلئے ایسی حالت میں بستر پر لٹا دینا چاہئے، اور گرم دودھ یا گرم تھوہ پلانا چاہئے بعد ازاں چلے ہوئے جسم پر کپڑے کو کاٹ کر علیحدہ کر دینا چاہئے، بعد ازاں ایک کپڑے میں، ویلین پورا سک

یا دنیو یا کریم *Vinolia cream* یا کمسن *Butter* جنوب چوڑا اور

گاڑ یا پھیلا کر جلے ہوئے جسم پر رکھ دینا چاہئے، بعد ازاں ڈریسنگ پر خوب اچھی طرح کپڑا لپیٹ دینا چاہئے۔ تاکہ ہوا سے محفوظ رہے بچے کو کسی حالت میں بیٹھنے نہ دینا چاہئے، اور بستر میں گرم پانی کی بوتل رکھی رہا کرے اور اندر کی سفیدی روغن السی اور چولنے کا پانی بہت مفید ہو گرم پانی پی جائے سے بھی شدید علامات ظاہر ہوتی ہیں خواہ اُس کو فوراً ہی کیون نہ اُگل دیا جائے لیکن جلد جل جاتا ہے بچے کو چپ چاپ بستر میں لیٹے رہنا چاہئے، اور ڈاکٹر کو فوراً بلا دیا جائے کچلے ہوئے برف کی تھیلی گردن کے چاروں طرف باندھ دی جائے اور برف کا ٹکڑا چوسنے کو دیا جائے اگر بچہ گھونٹ لے سکتا ہے تو برف ڈاکٹر پانی یا شربت پلا دیا جائے، لیکن مقویات کا عمل چند دنوں تک دینا ضرور ہوتا ہے۔

”زخم اور چوٹ“

مجرع عضو کو گرم بورا اسک لوشن *Boric lotion* سے دھونے اور اُسی میں پارچہ تر کر کے زخم پر رکھنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے بڑے زخم کو البتہ اُسی حالت پر رہنے دیا جائے، تا دقتیکہ ڈاکٹر نہ آجائے، صاف گرم، اسپنج یا کپڑے سے دباؤ رکھنا چاہئے، تاکہ خون زیادہ خارج نہ ہو جا سکے۔

خفیف زخیم پرکلوڈین Collodion کا ضداد
کر دینا چاہئے۔

”موج“

موج سے غفلت ٹھیک نہیں ہوتی، سب سے پہلے موج والے عضو کو
آرام دینا ضروری ہے اور اُس پر خوب ٹھنڈی ڈریسنگ یا برف کی تھیلی ہر
وقت رکھنی چاہئے، اگر ٹخنہ ٹک کی برداشت نہ ہو تو گرم سینک
کی جائے۔ ایک یا دو کھنٹہ تک گرم پانی میں موج کھائے ہوئے
عضو کو ڈبوئے رہنا چاہئے۔ بعدہ فلا لین گرم کر کے باندھ دی جائے۔
اور اوپر سے ریشمی پارچہ کو تیل میں تر کر کے ڈریسنگ کر دیا
جائے۔

جب کسی مقام پر چوٹ لگ جاتی ہے تو کچھ عرصہ کے بعد اُسی مقام
پر دم اور جلد کا رنگ نیلا یا سیاہ ہو جاتا ہے، دم اور رنگ کے بدن جابجا
سبب یہ ہے کہ جلد کے نیچے خون جمع ہو جاتا ہے اسلئے اُس حصہ کو مطلق
حرکت نہ دی جائے اور سرد پانی میں گدیاں تر کر کے اوپر رکھی جائیں،
اگر ممکن ہو تو مقام ماؤف پر برابر ٹھنڈا پانی ڈالا جائے، ٹکڑے میں برف لپیٹ کر
رکھنا نہایت مفید ہے اگر چوٹ لگنے سے جلد پھٹ گئی ہو تو بہتر ہوگا کہ

برف رکھنے سے پیشتر اوس جگہ ویسلین (Vaseline) کا دیجا
 آخر المذکر تدابیر میں سے اگر کوئی تدبیر فوراً عمل میں لائی جائے تو
 جلد کا رنگ چند دن میں متغیر نہیں ہوتا۔

دلوٹ، چوٹ کے علاج میں اُسکی نوعیت اور مریض کی حالت کو مد نظر
 رکھنا ضروری ہے، صرف چوٹ کے ظاہری نشان سے اسے نہیں قائم
 کیلینی چاہئے۔

پھٹون یا جوڑون میں جب موج آجاتی ہے۔ تو اکثر بڑی تکلیف
 اٹھانیکے بعد صحت ہوتی ہے۔ اس میں بڑی ضرورت اس بات کی ہے کہ عضو
 معلل کو ذرا بھی حرکت نہ دی جائے۔ اوسکو گرم پانی سے دھویا جائے،
 کیونکہ حرارت پھونچنے سے بہت آرام ہوتا ہے، اگر گرم پانی میں سمندری
 نمک شریک کر لیا جائے تو زیادہ نفع ہوگا، بعض لوگ سرو پانی کے علاج کو اس خیال
 ترجیح دیتے ہیں کہ اوس سے مقام معلل کی حد تک کم ہو جاتی ہے جب دم
 تحلیل ہونا شروع ہو تو اوس جگہ کو خوب سمھلایا جائے کیونکہ عرصہ تک حرکت
 نہ دینے سے سختی پیدا ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے

غش کے ساتھ دفعتاً علیل ہو جانا جب کوئی شخص منعف کی وجہ سے
 بیہوش ہو جائے تو فوراً اُسکے علاج کے متعلق ایک قطعی رائے قائم کرنی
 چاہئے۔ ایسی حالتوں میں مفصلہ ذیل تدابیر عام طور پر مفید ثابت ہونگی

لیکن مختلف حالتوں کے لحاظ سے مختلف ضرور ہونگی

- (۱) مریض کو چٹ لٹایا جائے، اور سر کے نیچے بکلیہ نہ رکھا جائے زیادہ
مناسب ہوگا کہ سر جسم سے نیچا رہے، لیکن سکتہ کی حالت میں ایسا نہیں چاہئے
(۲) لباس کی تمام بندشیں خاص کر گردن، سینہ اور کمر کے پاس
کھول دی جائیں

- (۳) اگر مریض کسی بند اور گرم کمرے، مکان، یا تھیٹر وغیرہ میں ہو تو فوراً
کھلی ہوا میں لانا چاہئے،

- (۴) اُس کو مقبوض یا بخار سوگما با جائے،
(۵) منہ پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے دئے جائیں، اگر مریض ہوش میں
نہ آئے تو سینہ پر تولیہ سرد پانی میں تر کر کے رکھا جائے
(۶) ہوش آنے پر اگر صحت زیادہ ہو تو قلیل مقدار میں محرکات
دئے جائیں۔

جب دورے کے ساتھ بے چینی اور تشنج ہو تو سر پر ٹنڈا پانی ڈالتا
اور مریض کو سنبھالے رکھنا چاہئے۔ اگر جلد ہوش نہ آئے تو ڈاکٹر کو
دکھایا جائے بیشتر ایسا ہوتا ہے کہ مریض کے خیر خواہ تشنج کی حالت میں
اوسکے منہ میں پانی ڈالنے کی کوشش کرتے ہیں لیکن یاد رہے کہ یہ
نہایت مضر طریقہ ہے۔

اتفاقی حوادث میں تیمارداری

ہندوستان میں اکثر ایک مقام دوسرے مقام سے اس قدر دور ہے کہ وقت پر طبی امداد کا بہم پہنچنا مشکل ہوتا ہے، اسلئے والدین وغیرہ کو اس طریقہ سے وقف ہونا ضروری ہے، جو ایسی ناگہانی ضروریات اور اتفاقات کے مواقع پر انکو اختیار کرنا چاہئے

تمام اتفاقی حالتوں میں مریض کی سلامتی تیمارداروں کی ابتدائی تدابیر پر منحصر ہے، ان صفحات کے مطالعہ سے اگر مان کو ناگہانی حالتوں میں تیمارداری کرنا بخوبی آجائے تو اسکو اس واقفیت سے مسرت بخش اطمینان حاصل ہوگا وہ کسی دوسرے کی جان بچائے اور اپنی بچے کی تکلیف کم کرنے کے قابل ہو سکتی ہے، (۱) ہوش و حواس قائم رکھنے، اور مستقل مزاج رہنے کی کوشش، اور قبل کسی طریق علاج شروع کرنے کے دل میں ایک قطعی رائے قائم کر لینا چاہئے، اسکے بعد جو کچھ کرنا ہو اسکو اطمینان اور استقلال کے ساتھ انجام دینا اور پھر کسی کی صلاح سے کوئی تغیر تبدیل نہ کیا جائے، کیونکہ اس سے علاوہ تاخیر کر مریض کی تکلیف بڑھ جاتی ہے

(۲) مریض کو جس بل آرام ملے اسی بل ٹھانا چاہئے، عموماً چت لیٹنے میں آرام ملتا ہے لیکن اگر سانس لینے میں کچھ وقت معلوم ہو تو جسم کے اوپر کچھ

ذرا اونچا کر دیا جائے۔

(۳) اگر مریض کا جسم سرد معلوم ہو تو چادر اوڑھا دینی چاہئے اور اگر اس کے ساتھ جریان خون کی زیادتی نہ ہو تو سہلکرایا اور کسی طریقہ سے جسم گرم کر دینا چاہئے مریض کو کوئی تحریک شے نہ دی جائے، البتہ اگر اسکو بے حد ضعف ہو جائے یا بے نیل منٹ سے زیادہ سیوشی طاری رہے تو تحریک شے دی جا سکتی ہے۔ لیکن قلیل مقدار میں معمولی خراش اور خون کی حالتیں جنکے لئے کسی ڈاکٹر کی ضرورت نہیں ہوتی بسا اوقات خراب علاج کی وجہ سے نہایت تکلیف دہ یا خطرناک ہو جایا کرتی ہیں، اسلئے اگر ذرکٹ جائے یا کوئی معمولی زخم ہو جائے تو اسکا غور سے علاج کرنا چاہئے۔ زخم کو اگر ممکن ہو تو نیم گرم پانی سے دھونا چاہئے ورنہ ٹھنڈا یا جوش کیا ہوا پانی یا فلوئر کا پانی اس پر بہانے کے بعد عاف ملل کے کتر سے پوچھ ڈالنا چاہئے اس تدبیر سے گرویا میل بالکل نکل جاتی ہے، پھر کٹے ہوئے مقام کے دو نوں نخر اچھی طرح ملا کر اوپر سے مرہم کی ٹی بائندھ دینی چاہئے جب زیادہ کٹ جلے تو جس رگ سے خون جاری ہوا اسکی مناسبت علاج کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

جسم میں خون کا دوران میں قسم کی رگوں یا عروق کو ذریعہ سے ہوتا ہے۔

(۱) سرخ خون کی رگیں جنہیں عربی میں شراکین، اور انگریزی میں

آرٹریز Artery کہتے ہیں

(۲) نیلی رگیں جنہیں عربی میں ورید، اور انگریزی میں وینز Veins

کہتے ہیں

(۳) بال کے مانند باریک رگیں جنہیں عربی میں عروق شعریہ اور انگریزی میں کیپیلریز (Capillary) کہتے ہیں۔ جو چوٹی چوٹی شریان اور پستلی رگون کو ملاتی ہیں شرانیں عموماً وریدوں سے زیادہ ہیم کے اندر گھسی ہوتی ہیں۔

اکثر خون کی رگیں جو اوپر نظر آتی ہیں وہ تیلی رگیں ہوتی ہیں ان تین قسم کی رگون میں جو خون دوڑتا ہے اس کا رنگ مختلف ہوتا ہے شران کے خون کا رنگ خوب سرخ اور ورید کے خون کا رنگ سیاہ مائل سیاہی ہوتا ہے اور عروق شعریہ کے خون کا رنگ درمیانی ہوتا ہے۔

ان رگون سے جس طریقہ سے خون نکلتا ہے اور جس رنگ کا وہ ہوتا ہے اس کے فرق پر غور کرتے سے معلوم ہو سکتا ہے کہ کہاں سے یہ خون آتا ہے ایک زخمی شریان سے جو خون نکلتا ہے وہ خوب سرخ ہوتا ہے، اوّل کی حرکت کے ساتھ خون کی دہار نکلتی ہے، برخلاف اسکے زخمی وید (نیلی رگ) سے جو خون نکلتا ہے اس کا رنگ سیاہی مائل ہوتا ہے اور وہ برابر نکلتا رہتا ہے، اور عروق شعریہ سے جو خون نکلتا ہے وہ زخم سے نکلتا ہے،

اگر مناسب طریقہ سے دبایا جائے تو خون بند ہو سکتا ہے یہ یاد رکھنا چاہئے کہ زندگی کا دار و مدار دوران خون پر ہے اور دوران خون کا مرکز قلب ہے۔

قلب سے دوران خون اس طرح بد ہوتا ہے کہ پورے جسم سے وریدوں کو ذریعہ سے خراجِ جان جسیر کاربونک ایسڈ گیس *Carbonic acid* ہوتی ہے قلب میں پہنچتی ہے اور قلب سے صاف خون جبین اویسجن ہوتی ہے شریانیوں کے ذریعہ سے پورے جسم میں تقسیم ہوتا ہے اور جب اس خون میں خرابی پیدا ہوتی ہے تو عروقِ شریانیہ میں گزرتا ہوا وریدوں کی راہ پھر قلب میں پہنچ جاتا ہے غرض تازہ لیت انسان یہ دورہ اس طرح جاری رہتا ہے اگر اس میں کسی قسم کی روکاوٹ پیدا ہو جائے تو انسان کی زلیست معرضِ خطر میں پڑ جاتی ہے۔

اس طرح اگر خون کسی سبب سے جسم سے خارج ہونا شروع ہو جائے اور اس کے انداد کی تدبیر نہ کی جائے تو موت واقع ہو سکتی ہے لہذا مندرجہ ذیل تدابیر پر عمل کرنے سے خون بند ہو سکتا ہے اگر زخمی ورید سے خون آتا ہو اور وہ دبانے سے بند نہ ہو تو عضو کے گرد ایک پٹی اس طرح باندھنا چاہئے کہ کٹے ہوئے مقام کا وہ رخ جو قلب سے دور ہو ابھی طسرح دیا رہے۔

زخمی شریان کے خون کی دھار زیادہ تر زخم کے اس نرخ سے جھٹکے کے ساتھ نکلتی ہے، جو قلب سے قریب ہوتا ہے، اگر دبائے سے خون بند نہ ہو تو خوب کمر زخمی عضو کے گرد پٹی باندھی جائے اور اس مقام پر خاص کر زیادہ دباؤ پڑنا چاہئے جو قلب سے قریب نہ ہو۔

اگر کسی سبب سے جسم کے بیرونی حصہ سے خون آتا ہو تو کوشش کرنی چاہئے کہ زخمی عضو پر پورا دیا ڈپڑے اور اس کو جسم سے اونچا رکھنا چاہئے اگر ٹانگ میں زخم ہو تو مرین کوچٹ لٹا کر ٹانگ اونچی کی جائے دبائے کے لئے کوئی نرم چیز استعمال کی جائے جیسے رومال اسفنج یا ادھلیان اگر مندرجہ بالا ذرائع کارگر نہ ہوں، اور خون معمولی طور پر دبائے سے بھی جاری رہے تو ٹھیک خون نکلتے کی جگہ کے گرد حتی الامکان کمر پٹی باندھنے کی ضرورت ہے کسی ڈاکٹر کو فوراً بلوایا جائے، یا مریض کو ہسپتال یا جہان علاج میں سہولیت ہو لے جائے پٹی معمولی کپڑے دستی رومال یا ربڑ کی ڈوری کی بنائی جاسکتی ہے۔

اگر کھوپڑی میں زخم ہو تو اس پر کوئی نرم کپڑا رکھ کر دیا جائے جیسے دستی رومال، روئی یا صوف کا پھایہ اگر ایسی کسی شے کی گدی رکھ کر انگلیوں سے دبایا جائے تو بیشتر فوراً خون بند ہو جاتا ہے۔

چھوڑا جڑ کا خون بھی عموماً اس طریقہ سے بند کیا جاتا ہے یعنی زخمی جگہ پر گدی رکھ کر اتنا دبایا جائے کہ نیچے کی ہڈی سے

مل جائے۔

جب خون کسی ماؤف مقام سے جیسے زخم یا پھوڑے وغیرہ سے نکلے ہو اور دباتے سے جریان خون موقوف نہ ہوتا ہو تو روئی کے چند پہلے ایک پر ایک رکھ کر کس کر باندھو اسکے تیار کرنے کی ترکیب یہ ہے کہ عمدہ قسم کی روئی کو پھٹکری کے پانی میں یا عرق فولاد میں تر کر کے آہستہ آہستہ سکھایا جائے اگر خون بند کرنے والی روئی نہ ہو تو معمولی روئی یا ملل کی گدی ٹھنڈے پانی میں تر کر کے زخم پر اچھی طرح باندھ دینی چاہئے۔

متورم و ریدون، یعنی خون کی رگوں میں سڑ ہوتے ہیں۔ جو دوران خون کو ایک مناسب حالت پر رکھتے ہیں، انکے خراب ہو جانے ایسی ماؤف دریدین خون سے پر ہو کر پھیل جاتی ہیں جب تک کہ متورم و ریدون میں پھٹ جائے تو پیر کو جسم سے اوچا کر کے زخم کی نیچے کوئی رو مال یا پٹی مضبوطی کے ساتھ باندھ دیا جائے

اگر ناک کی کسی ورید کو صدمہ پہنچے سوناک سے خون جاری ہو جائے تو سرد پانی یا برف سے دھونا چاہئے۔

بعض لوگوں کے زیادہ تر ناک سے خون نکلا کرتا ہے، اور اکثر بہت خون نکل جاتا ہے۔ بچوں اور کمزور مریضوں کے حق میں یہ نہایت مضر ہے، اسلئے فورا جریان خون بند کرنے کی تدبیر اختیار کرنی چاہئے۔ ایسی حالت میں مریض یا

مریضہ کو آرام سے چت لٹا کر گردن کو ٹھنڈک پہنچانا، اور ناک پر سردیہ رکھنا چاہئے اگر اس پر بھی خون بند نہ ہو تو پھایہ ڈوسی میں باندھ کر تختے میں داخل کرنا چاہئے، استغفر اللہ یا کمالی میں زیادہ خون نکلنا نہایت اندیشہ ناک ہے یہ اکثر معدہ کے پھوڑے یا مرضِ دق کی علامت ہوتی ہے ایسی صورتوں میں بہترین تدبیر یہ ہے کہ مریض کو بالکل ساکت رکھنا چاہئے۔ اسکو ہرگز بات نہ کرنی چاہئے صرف تازہ ہوا ملتی چاہئے، اور دودھ یا پانی چھت ڈال کر دیا جائے، اگر جراثیم خون زیادہ ہو تو ٹھنڈے پانی میں تولیہ بھگو کر سینہ پر رکھا جائے، اگر پیچھے کسی پھٹی ہوئی رگ سے خون جاری ہو تو مریض کو روغنِ تانبہ میں کا بھپار دیا جائے، اسکے تیار کرتے کی ترکیب یہ ہے تین بڑے شے بھرتا رہیں کے تیل میں قریباً تین پاؤں اُبلتا ہوا پانی ملایا جائے اس میں سے جو بھاپ نکلے وہ مریض کو سنگھام دی جائے۔

جریانِ خون میں مریض اکثر کمزور اور بیہوش ہو جاتا ہے یہ کوئی خطرناک علامت نہیں ہے، دورانِ خون میں سکون یا سستی پیدا ہو جانے سے جریانِ خون آسانی سے بند ہو جاتا ہے کیونکہ اس کے دوران اور دباؤ میں تخفیف ہونے کی وجہ سے خون فوراً چھوٹی چھوٹی بھکیوں کی شکل میں جم جاتا ہے جس سے ماؤں رگیں قدرتا بند ہو جاتی اور جریانِ خون قوت ہو جاتا ہے اگر غشی زیادہ دیر تک جاری رہے اور جریانِ خون میں کمی نہ ہو تو مریض کو کسی تدبیر سے خون نہ لٹا چاہئے

اس موقع پر مین تمام خواتین کو تاکید کرتا ہوں کہ اس طرف توجہ دلاؤنگی کہ عموماً اتفاقی حوادث اور بالخصوص چوٹ اور زخم وغیرہ کو متعلق سینٹ جان میو لینس سوسائٹی کے کتابین نہایت مفید ہیں جو طریقہ اور مین بتاؤ گئے ہیں آسانی کو ساتھ سیکو جاسکتے ہیں ان کتابوں کا اردو ترجمہ بھی ہوا ہے اور حال ہی میں ایک کتاب کا ترجمہ عالم کراؤن پبلشرز نے جاری کیا ہے۔
 سلمہ اللہ تعالیٰ نے طبع کرایا ہے جو سلیس اور مین ہے اور خواتین اس کو آسانی کے ساتھ پڑھ سکتی ہیں۔

مریضوں کے غسل کے مختلف طریقے

شفافہ ہونیک بعد مریض کو ڈاکٹر کی ہدایت سے مین خاص اقسام کے غسل کرنا چاہئے۔
 ایک غسل تو اسی کمرہ مین دینا چاہئے جس مین مریض دوران مرض مین رکھا گیا ہو غسل کے بعد مریض کو صاف اور گرم کمر مین لپیٹ کر دوسرے صاف ستھرے کمرہ مین لیجانا چاہئے جو مریض پاک و صاف ہو ایک غسل یہاں دینا چاہئے مریض کو اس کمرہ مین جانا چاہئے جو مریض کو شفا ہو چکا ہے مریض کو کئی روز تک غسل کرنا چاہئے غالباً کانڈیڈ فلویڈ *Condensed fluid* طریقہ کا غسل سب سے عمدہ ہے نسخہ وہی ہے جو خسرہ کے لیپ کے لئے ہے۔

بشوردار امراض اور بالخصوص اسکالٹ فیور (دوہ بخار) مین دینے پڑ جاتے ہیں اور چیچک کے مرض مین نسخہ وہی ہے سی بالوں کو خوب باریک کتر دینا چاہئے

۱۔ لیپ کا نسخہ جس سے اسکالٹ فیور اور خسرہ مین مریض کو جسم پر لپ کرنے سے سبب دور ہوتی ہے اور خشک کمرہ اور ریٹری سے گرد و پیش کی آہ و ہوا خراب نہ ہوتی
 روغن کا جو پٹ۔ ایک میچ

روغن تخم کا ہوا و سلین۔ بیدرہ میچ

یا سر ہی منڈوا دینا چاہئے اس سے مریض کو بہت آرام ملتا ہے اور مرض کی کثافت ہی بہت کچھ دور ہو جاتی ہے۔

جسم اور سر کو خوب اچھی طرح پاک کرنے کے علاوہ کانوں اور ناک اور گھٹائی کا بھی خیال رکھنا چاہئے کیونکہ ان مقامات پر مرض کا اثر دیر پا ہوتا ہے اور اگر ایسی صورت میں جبکہ مادہ کا اخراج ہوتا ہے تو سستیصال مرض کے لیے بڑی کچاکی صاف کرنے والے دوا لگاتے اور چھڑکنے کی بہت سخت ضرورت ہے غسل کے بعد مریض کو صاف ستھرے کپڑے جو مرض سے پاک و صاف ہوں پہنانے چاہئیں مگر پھر بھی یہ احتیاط لازم ہے کہ مریض بچہ کو اور بچوں کے ساتھ نہ کیلئے دیا جائے دو ماہ تک قرنطینہ میں سب سے علیحدہ رکھنا چاہئے۔ جب قدر زیادہ امکان میں ہو مریض کی ایسی جگہ رکھنا چاہئے جہاں دھوپ اور صاف ہوا خوب آتی ہو بستر پٹو۔ پلبوسات اور اسی قسم کی دوسری چیزوں کو بہا پ یا گرم ہوا میں رکھا جائے تمام دہات کے برتن۔ مٹی کے برتن۔ اور قلعی یا مینا کاری کے برتنوں کو بیس حصوں میں ایک حصہ کار بولک میں چوبیس گھنٹوں تک بھگو دینا چاہئے۔

کتابوں کلو نون اور مرہم ٹپی کے ایسے سامان کو جیسے اونی اور سوتی کپڑے۔ پہاڑے۔ پیوں وغیرہ کو جلا دینا چاہئے۔

اگر کمرہ کی دیوار دن پر روغن پرا ہوا ہے یا وارنش کیا گیا ہے تو ان کو

کثافت دور کرنیکی دوا سے دھو کر صاف کرنا چاہئے یا فارملائی باسیٹ
Formaldehyde سے پاک و صاف کرنا چاہئے۔ لیکن اگر دیوار پر
 کاغذ لگا ہوا ہے۔ تو صاف کرنے کے بعد اسکو نکال کر نیا کاغذ لگانا چاہئے
 تمام لکڑی کی چیزوں اور قرش کو خوب دھو کر صاف کرنا چاہئے۔ اور
 اونکی کثافت دور کرنا چاہئے۔ چت کو کھرچو کر یا تو چونے سے قلعی کر دانی چاہئے
 یا روغن پرانا چاہئے۔

کٹل کا غسل

ایک گرم اور خشک کٹل کو مریض کے نیچے رکھو دو یا زیادہ مکمل اور لیکر
 مریض کو اوپر اوڑھادو۔ بعد ازاں معمولی لمبوسات اوتار لو۔ تیار دار کے پاس
 گرم پانی کے ظروف موجود رہیں ایک مین خوشبودار سرکہ یا معمولی سرکہ یا یوڈین
 ملا رہے اس میں بھی روئی موجود رہنا چاہئے جس سے صابن کے جھاگ
 صاف کرنے کے لئے اسپنج کا کام لیا جائے گا۔ دوسرے ظرف
 میں بھی روئی موجود رہے۔ پانی میں پہلے ہی سے صابن مل دینا
 چاہئے۔ بہت سے گرم خشک لئے موجود رہنا چاہئیں و تو لیا
 پاؤڈر بھی ہونا چاہئے۔ بخار کی حالت میں جبکہ دانے پڑ جاتے
 ہیں ایک طشتری میں صفا دافع سمیت بھی موجود ہونا چاہئے

جبکہ چیزیں با پس موجود ہو جائیں تو پہلے مریض کا چہرہ دھو کر خشک کرنا چاہئے۔
 پھر کان اور گردن اور سینہ اور دھنا بازو۔ با یان بازو۔ پھر کمر پر پشت۔
 پھر کمر سے نیچے اور سب سے آخر میں پاؤں۔ غرض کہ ہر ایک حصہ کو علیحدہ علیحدہ دھو کر
 خشک کرنا چاہئے اور پھر نہایت احتیاط کے ساتھ کسی صاف ملائم کپڑے یا فلانیٹ
 کپڑے سے لپیٹ دینا چاہئے۔ ہاتھ سب سے بعد ہونی چاہئے کیونکہ تیار دے
 ہاتھ لپیٹ میں گہرے ہون گئے اور اس کا وقت منافع ہوگا۔

سرد اسٹینج پھیڑنا | بہت تیز بخار کی حالت میں مریض پر سردی برف ملے ہوئے
 پانی یا پانی اور ریگمی فائڈ اسپرٹ *Rectified spirit*
 ملا کر جس میں ایک حصہ اسپرٹ اور ۳ حصہ پانی ہو یا یوڈی کلون
Eau-de-cologne اور پانی میں ملا کر اسٹینج پھیڑنا چاہئے۔
 ایسی صورتوں میں جلد کو کچھ منٹ تک ہوا میں کھلا رکھتے ہیں۔ کسل دے
 غسل کی طرح احتیاط کے ساتھ لپیٹتے نہیں ہیں۔

سرد کپڑوں میں لپیٹنا | بعض اوقات مریض کو سرد کپڑوں میں لپیٹا جاتا ہے
 مریض ایک چادر پر جس پر پانی کا اثر نہیں ہوتا لپیٹا ہے اس کے کپڑے نکال کر
 جاتے ہیں۔ اس کو پانی سے لگائی ہوئی چادر یا بہت سے تولیوں میں لپیٹ
 دیتے ہیں۔ پانی ضرورت کے مطابق ہر دو گھنٹہ لپیٹا جاتا ہے۔ اب اس چادر یا تولیوں پر
 ایک خشک چادر ڈالتے ہیں۔ پیٹ کی سرد گرمی دیکھنا چاہئے حسب ۱۰۲ اور ۱۰۳

حرارت رہ جائے تو مریض کو ان کپڑوں میں سے نکال لینا چاہئے خاص خاص صورتوں میں ڈاکٹر خود اپنی رائے دیگا یہ چند باتیں ہر ایت عامہ کے لئے ہیں۔

گرم کپڑوں میں لیٹنا اگر م کپڑوں میں لیٹنے کی اوسوقت ضرورت پڑتی ہے جب کہ دوران خون کرنا مقصود ہوتا ہے مثلاً بعض بخاروں میں جب دھڑکن کامل طور پر نہیں نکلتے اور گردے کی بیماریوں میں جب کہ پیشاب بہت کم ہو جاتا ہے ایسے وقت میں مریض کو کم لون میں لپیٹتے ہیں اور نیچے والے کس کے نیچے ایک واٹر پروف چادر بچا لیتے ہیں۔ ایک کپڑہ گرم پانی میں (جو قریب قریب ۱۰۴ فین ہاٹ درجہ پر ہو) ڈبو کر مریض کو جلد جلد لپیٹ دیتے ہیں۔ اس پر ایک موٹا گرم کمل ڈال کر مریض کو چاروں طرف خوب اچھی طرح لپیٹ دیا جاتا ہے۔ اس پر اور دول بھی ڈال سکتے ہیں۔

سابی کا غسل | غیسل اس طرح تیار ہوتا ہے کہ ایک گیلن پانی میں ایک ٹنٹرائی ملا دینی چاہئے رائی کا ضماد بنا کر پانی میں رفتہ رفتہ خوب حل کرنا چاہئے۔ بارائی کو حمل کی موصولی پوٹلی میں باندھ کر اس قدر ملانا چاہئے کہ وہ بخیر ہل جائے۔ بعض امراض قلبی کے واسطے ناہم باقہ جو یہاں پر بھی مثل ناہم کے بنایا جاتا ہے۔ اور امراض عصبی کے لئے الکٹرک باقہ یعنی بجلی کے ذریعے جو غسل دیا جاتا ہے مفید ہے۔

ڈاکٹری وطبی اوزان پیمانے اور اون کا یا بھی مقابلہ

ڈاکٹری اوزان			ڈاکٹری پیمانے		
۳۰ گرین	کا	ایک سکرویل	۶۰ پونڈ	کا	ایک ڈرام
۶۰ گرین یا ۳ سکرویل	کا	ایک ڈرام	۸ ڈرام	کا	ایک اونس
۸ ڈرام	کا	ایک اونس	۳۰ اونس	کا	ایک پائنت
۱۶ اونس	کا	ایک پونڈ	۸ پائنت	کا	ایک گیلن

سیال ادویات ناپنے کے عام پیمانے

ایک چائے کا چمچ بانی سپون فل	=	۱ ڈرام	=	۱ ہاشمہ
ایک میاں چمچ یا ڈیز سپون فل	=	۲ ڈرام	=	۸ ہاشمہ
ایک بڑا چمچ یا ٹیبل سپون فل	=	۳ ڈرام	=	۱۲ ہاشمہ
ایک شراب پینے کا گلاس یا وہین گلاس فل	=	۴ اونس	=	۱۶ ہاشمہ
ایک چائے کی پیالی یا ٹی کپ فل	=	۳ اونس	=	۲۴ ہاشمہ
ایک بڑا گلاس یا ٹیبل فل	=	۸ اونس	=	۳۲ ہاشمہ

طبی اوزان

۳ سرسون	کا	ایک جو	ایک گرین	=	تقریباً ۱۲ رتی
۲ جو	کی	ایک رتی	ایک سکرویل	=	۱۸ ہاشمہ یا ۱۲ رتی
۸ رتی	کا	ایک ہاشمہ	ایک ڈرام	=	۳۲ ہاشمہ
۱۲ ہاشمہ	کا	ایک تول	ایک اونس	=	۲۴۰ ہاشمہ
۵ تول	کی	ایک چٹانک	ایک پونڈ	=	تقریباً ۱۲ سیر
۱۶ چٹانک	کا	ایک میسر	=

مقدار خوراک ادویات بہتات عمر

اصطلاح اطباء میں شربت کے معنی ایک خوراک دوا کے ہیں خواہ وہ دوا تر ہو یا خشک۔ اگرچہ یہاں پر قدر شربت ادویات بقاعدہ ڈاکٹری بیان کیا جاتا ہے مگر یہ قاعدہ ادویات طبی کے لئے بھی نہایت مناسب معلوم ہوتا ہے، چنانچہ ہر ایک مریض کو مناسبیت عمر کے لحاظ سے اسی قاعدہ کی رو سے دوا دینی چاہئے۔

۶۰ گرین یا ۶۰ بوند ہو	اگر کسی دوا کی خوراک ایک جوان آدمی کے لئے
۲ " یا ۲۰ ہوگی	تو چھ ماہ سے کم عمر کے بچے کے لئے
۴ " یا ۴۰ ہوگی	اور چھ ماہ سے ایک سال کی عمر والے کے لئے
۵ " یا ۵۰ ہوگی	ایک سال سے دو سال کی عمر والے کے لئے
۸ " یا ۸۰ ہوگی	دو سال سے تین سال
۱۰ " یا ۱۰۰ ہوگی	تین سال سے چار سال تک
۱۵ گرین یا پندرہ بوند ہوگی	چار سال سے چھ سال کی عمر والے کے لئے
۲۰ " یا ۲۰۰ ہوگی	چھ سال سے دس سال
۲۵ " یا ۲۵۰ ہوگی	دس سال سے تیرہ سال
۳۰ گرین یا ۳۰ بوند ہوگی	تیرہ سال سے سولہ سال کی عمر والے کے لئے
۴۰ " یا ۴۰۰ ہوگی	سولہ سال سے اٹھارہ سال

خوراک سے کسی قدر کم اور بعض اوقات نصف کر دیئے ہیں۔

فہرست ادویہ جو خانگی دوا خانے میں ہونی چاہئیں
کیسٹر آئل سادہ Castor oil کیسٹر آئل کمیشن Castor oil سفوف

دارچینی لکونیڈنگنیشیا Liquor magnesia سائٹریک سوڈا Citrate of soda

بابی کاربونیٹ سوڈا Bicarbonate of soda برومائیڈ آف پاشیم Bromide of Pot

کونین سلف Quinine sulf اپنی کے کبونا Ipecacuanha ڈورس پوڈر

ڈورس پوڈر Dowrie ڈل وائٹ واٹر Well water لائم وائٹ واٹر Lime water روغن زیتون

اکسائیڈ آف زنک Oxide of zinc پوراسک Phorasic acid

گلیسرین Glycerine گلیسرین ٹیکائیڈ Tannic glycerine پچ آف ایوڈین cerule

لوشن of iodine لوشن آف کلوڈ آف مرکری Lotion of perch لید لوشن of mercury

Lead lotion گلیسرین Glycerine کلوڈین Chlorodine

سفوف ہاضم نمٹ Lint اجوائن سوئف گلنڈ زچور سہاگہ

مکوشک رسوت غباب ملیٹی رب السوس نمک سلیمانی دارچینی۔

زنجبیل گل روغن بنفشہ شدہ نوسادر مصطلکی

بچون کوٹیکسی ہلکی اور سادہ غذا کیلین اور مشروبات

(۱) دودھ اور ملیش فوڈ

سہ یہ غذائیں لوجوانوں کو بھی دی جاسکتی ہیں۔

اجزاء - مینیس فوڈ دو بڑے چمچے بھر کے
گرم پانی دو بڑے چمچے
دودھ اس قدر کہ کل مکینا ایک پین ہو جائے

ترکیب ایک پیالہ مینیس فوڈ ڈالکر اوس میں گرم (حوادہ) ملا ہوا (شوہ) پانی
ڈالکر اتنا ملاؤ کہ لپسی سا ہو جائے۔ پھر بقیہ گرم پانی ملا کر ملاؤ، سکے بعد دودھ شکر
(۲) روٹی، اور دودھ

اجزاء ڈبل روٹی کا ایک سوٹا مکڑا

دودھ نصف پائینٹ - ()

مینیس فوڈ ذائقہ کے لئے
ترکیب - روٹی کا ٹکڑا ایک برتن میں رکھکر اوس پر دودھ ڈالا جائے اور چند
منٹ تک اوس میں روٹی بھیگی رہے۔

استعمال کے وقت مینیس فوڈ اور ذرا سا نمک چڑک لیا جاوے۔

(۳) مینیس فوڈ کے بسکٹ اور دودھ

اجزاء - دودھ ڈیرہ پائینٹ

مینیس فوڈ کے بسکٹ ۶ یا ۸

ترکیب - دودھ کو تقریباً ۱۴۰ درجے فیئرٹ تک گرم کیا جائے۔ بسکٹ ایک
پیالے یا چھوٹے برتن میں رکھکر اتنا گرم دودھ ڈالا جائے کہ وہ اوس میں چھوٹے

(اندازاً پانچ بڑے پیچھے) اور چھ منٹ تک رہنے دیا جائے، اس کے ایک پیچھے سے بھیگے ہوئے بسکٹون کو پھیٹ کر لمبی سا بنا کر لقیہ دودھ شریک کر دیا جائے
(۴) مینس فوڈ کے ہمراہ دودھ، اور انڈا

اجزاء، انڈے ۲ عدد

مینس فوڈ
ایک بڑا پیچھے
دودھ
ایک پنٹ

ترکیب - انڈون کو اچھی طرح پھیٹ کر مینس فوڈ میں جو قبل سے گرم پانی پنا
گھلا ہوا ہو ڈالیں اور اچھی طرح ہلا کر دودھ شریک کر دیں -
(۵) انڈے کی سفیدی، اور دودھ

اجزاء، انڈے ۲ عدد

دودھ
۲ بڑے پیچھے
مینس
ایک متوسط پیچھے بھر

ترکیب - دودھ کو جوش کر کے ٹھنڈا کر لیں اور انڈے کی سفیدی نکال کر علیحدہ
کر لیں پھر مینس فوڈ تھوڑے گرم پانی میں گھول کر دودھ میں ڈالیں بزان یا یکل مقدار انڈون کی
سفیدی میں ڈال کر ہالین -

(۶) کارنفل اور Corn flour

اجزاء، کارنفل اور ۱/۲ چار کی پیالی

ایک پائینٹ	دودھ
ایک متوسط چمچ	شکر
۲ بڑے چمچے	ملینس فوڈ

ترکیب کارن فلادر میں اتنی مقدار دودھ کی شریکی کریں کہ ملائے سے لپسی ہو جائے۔ اسکے بعد دودھ کے بقیہ حصہ کو جوش کر کے کارن فلادر میں ڈال دیں پھر کسی برتن میں اوٹیل کر۔ اسٹنک ہلکی آریخ پر جوش کریں جوش دیتے وقت برابر چلاتے رہنا چاہئے جب جوش ہو جائے تو کھال لیں اور ٹشکر اور ملینس فوڈ ڈال کر چند سکند تک اچھی طرح چلائے کے بعد کسی سرد پانی سے دھوئے ہوئے برتن میں نکال لیں۔

(۷) چاول کی لپسی

اجزاء - چاول نصف پیالی

دودھ ایک پائینٹ

شکر ایک متوسط چمچ

ملینس فوڈ ۲ بڑے چمچے

لیمون ایک چوٹا ٹکڑا

ترکیب کارن فلادر تیار کرتے کی جو ترکیب لکھی گئی ہے اسی طرح سے اسکو بھی تیار کیا جائے کارن فلادر چاول اچھی طرح اوبال لینا چاہئے۔ تاکہ نشاستہ بخوبی پک سکے

ورجلہ مضہم ہو سکے۔ تھوڑا سا مینس فوڈ کھاتے وقت اوپر سے چٹک لیں۔

(۸) دہی

اجزاء۔ عمدہ دودھ ۳ چٹانک

ضامن ایک چمچہ چاء

ترکیب۔ نصف پائٹ (۳ چٹانک) کچے دودھ کو ذرا گرم کر کے ایک چمچہ چاء ضامن ڈال کر مکس کو اچھی طرح ملا دیجئے، اس کے بعد فریج میں رکھ کر نکال لیجئے۔ تھوڑی دیر میں جم جائیگا۔ لیکن برتنوں کی بہت احتیاط چاہئے جو ترکیب میں نظر رکھ کر لیں گے۔ اس کے مطابق دہلیں اور صاف کریں اور برتن بھی کھنا بوانہ چھوڑیں۔

(۹) انڈے اور مینس فوڈ کی مٹھائی

اجزاء۔ دودھ ۱ پائٹ (۹ چٹانک)

انڈے ۲۰ عدد

شکر ایک متوسط چمچہ

مینس فوڈ ایک متوسط چمچہ

نک ایک چٹکی

ترکیب۔ تھوڑے گرم پانی میں مینس فوڈ گھول لیں اور دودھ ملا لیں

ایک برتن میں جوش کر لیں پھر انڈے اچھی طرح پھینٹ کر اوپر سے

تھوڑا ٹوڑا گرم دودھ ڈالیں اسکے بعد ایک برتن میں اوٹڈیل کرٹینس فوڈ اور شکر اور نمک ملا کر دتین منٹ تک پکائیں۔ اور برابر چلائے جائیں۔ اس طریقے سے شیشائی تیار ہو جاوے گی۔

(۱۰) فیرینی (۱)

اجزاء۔ تازہ دودھ ایک پیالی

انڈے ۳ عدد

شکر ایک بڑا چمچ

ملینس فوڈ ایک بڑا چمچ

نمک ایک چمچی

ترکیب — انڈوں کو کسی برتن میں اچھی طرح پھینٹ کر دودھ، شکر اور ملینس فوڈ اس میں ملا دیں۔ پھر ایک ڈش میں اوٹڈیل کر ہلکی آگ پر آدھ گھنٹے پکائیں، اگر تیز آگ پر پکایا جائے گا تو اس میں جا بجا سورخ اور پانی رہ جائیگا۔ اس قسم کی فیرینی کو زیادہ اُبالنا نہیں چاہئے۔

(۱۱) فیرینی (۲)

اجزاء۔ تازہ دودھ ۲ پیالی

انڈے ۴ عدد

شکر ایک بڑا چمچ

ملینس فوڈ ۲ بڑے بچے

نمک چٹکی بر

ترکیب۔ انڈون کو ڈرامپینٹ کر شکر اور ملینس فوڈ شریک کر کے خوب چائیا
پھر دودھ کو برائے نام نمک ملا کر ایک ڈش مین اوئڈیل لین اور ڈش کو ملتے
ہوئے پانی کے برتن مین رکھ دیجائے۔ جب کہ مین بیچ مین گاڑی ہو جائے
اوس کو ٹنڈا کر کے کھایا جائے۔

(۱۲) میپیو کہ کی۔ کبیر

اجزاء ۱۔ میپیو کہ ۲ بڑے بچے

دودھ ایک پنٹ

انڈے ۴ عدد

ملینس فوڈ ۲ بڑے بچے

نمک فدا سا

ترکیب میپیو کہ کو دھو کر گرم پانی مین بگودین۔ یہاں تک کہ بالکل نرم
ہو جائے پھر دودھ ملا کر پالین جب میپیو کہ صاف ہو جائے تو انڈون کی نری
اور یلنس فوڈ کو بھی طرح پینٹ کر اوس مین میپیو کہ ڈال کر پھر چولے پر چڑھا کر پینٹ
یک پالین۔ اوس کے بعد اوتا کر انڈون کی پینٹی ہوئی سفیدی اوس مین پالین
اگر دو انڈے بھی ملائے جائیں جب ہی کبیر مرے دار ہوگی۔

(۱۳) چانول کی کھیر

۲ بڑے چمچے	چانول	اجزاء
۲ بڑے چمچے	ٹینس فوڈ	
۲ قہوہ کی پیالی (ایک پنٹ)	دودھ	
ایک بڑا چمچ	شکر	
نصف چائے کا چمچ	نمک	

ترکیب - چانول کو دودھ اور نمک اوس میں ملا کر کالین جب چانول بالکل نرم ہو جائیں اودودھ خشک ہو جائے تو ٹینس فوڈ اور شکر گرم پانی میں گھول کر اوس میں ملا دیں۔

(۱۴) دودھ کی جلی

نصف اولس	جلائین	اجزاء
ایک پنٹ	دودھ	
ایک متوسط چمچ	شکر	
۲ بڑے چمچے	ٹینس فوڈ	

ایک پتلی تاش لیون کی

ترکیب - دودھ میں لیون کی تاش ڈال کر اچھی طرح تام پینی کی پتلی میں جوش کر لیں جب اوپنے لگے جلائین ملا کر ایک چمچ سے اچھی طرح چلائین بھر

ملینس فوڈ اور شکر ملا کر سرد پانی سے دھوئے۔ ہوئے ساپنے میں اوٹھیل دین
ساپنے کو جلد گرم پانی پھر سرد پانی میں رکھنے سے جیلی تیار ہو جائیگی اگر جیلی
کو بغیر گاڑ ہاکے ساپنے میں اوٹھیلایا جائے گا تو نہیں جیگی۔

(۱۵) چانول کی جیلی

اجزاء۔ چانول نصف چار کی پیالی

پانی تین چار کی پیالی

تازہ دودھ ایک چار کی پیالی

نمک ایک چار کا چمچہ

سوڈے کی ڈلی ایک بیر کے برابر ہو

ترکیب۔ چانول کو دھو کر چار گھنٹے تک پانی میں بیگنے دو۔ پھر اس میں
اور پانی ڈال کر چھ لیسے پر چڑھا دو۔ جب چانول گل جائیں اور پانی خشک ہو کر
اصلی مقدار کا نصف رہ جائے تو دودھ ملا کر آدھ گھنٹہ تک ڈھک کر چش
کر پھر کسی موٹے کپڑے میں چبان کر خفیف مٹھاس ملاؤ۔ اور جب ٹھنڈا
ہو جائے نوش کرو

(۱۶) جو کی جیلی

اجزاء۔ جو نصف چار کی پیالی

پانی سو ماؤ۔

ترکیب۔ جو کو تین پاؤ پانی میں بارہ گھنٹے بیگنے دو۔ اسکے بعد چو لھے پر
چڑھا دو جب پانی خشک ہو کر ڈیرہ پاؤرہ جاے تو اوتا کر گرم گرم باریک
کپڑے میں چھان لو۔ پھر برف میں رکھ دو۔ جیلی جم جائیگی جب کھانا ہوئیں تو
اوپر سے چھڑک لو

(۱۷) چاول کی کسیر

چانول (تین گھنٹے تک بھیکے ہو) ۳ ٹیپے
اجزاء۔

دودھ ۲ پیالی چار

خفیف نمک

اندھے۔ پھینٹ کر ۲ عدد

ترکیب۔ چاول کسی موٹے کپڑے میں لپا کر اوس میں پانی اور دھوا
نمک ڈال کر چولے پر چڑھا دیا جاے۔ پتیلی کو اچھی طرح ڈھک دینا اور درمیان میں
کئی بار ہلا دینا چاہئے۔ مگن جوچہ ہرگز نہ ڈالا جاے۔ اس طرح پکانے سے
چانول بھرے رہتے ہیں۔ پتیلی اوتا رنے سے پیشتر یہ دیکھ لیا جاے
کہ اونچین کوئی کنی تو نہیں رہی۔ اگر پانی کچھ باقی رہ گیا ہو تو چانول لپا کر گرم
گرم دودھ ڈال دیا جاے پھر آگ پر رکھ کر پندرہ منٹ تک پکایا جائے اور
بعد کسی پیالہ میں نکال کر فوراً اوس میں پھینٹے ہوئے اندھے خوب ہلا
دے جائیں اور ملینس ڈچھڑک کر یا بالائی اور شکر ملا کر کھایا جائے

(۱۸) مینس فوڈ نمبر ۱۳ و ۱۵ کی غذاؤں کے ساتھ ہارسی دینے کے لئے

اجزاء	مینس فوڈ	۴ پیچھے
	دودھ	۲ بڑے پیچھے
	پانی	۴ بڑے پیچھے

ترکیب - مینس فوڈ کو گرم پانی میں ملاؤ۔ پھر دودھ شریک کر کے ایک پیچھے کر
خوب ملاؤ

(۱۹) جو کی لپسی

اجزاء -	کھولتا ہوا پانی	ایک بڑی پیالی چار
	جو کٹے ہوئے	نصف پیالی چار
	نمک	نصف پیچھے چار

ترکیب - اوبلتے ہوئے پانی میں جو اور نمک ڈال کر دو گھنٹے تک پکاؤ
پھر اوتار کر چھلنی میں چھان لو۔ پندرہ مہینہ کے بچے کے لئے تین بڑے پیچھے
لپسی ایک خوراک کے لئے کافی ہوگی۔ ہر خوراک میں ایک کافی مقدار فوڈ
دودھ کو شریک کر کے ذرا پتلا کر لو۔ دو یا تین سال کے بچے کو ہر خوراک میں
تین چار پیچھے بھر لپسی دی جائے۔

(۲۰) سلم جو کی لپسی -

اجزاء -	کھولتا ہوا پانی	۲ پیالی چار
---------	-----------------	-------------

سلم جو نصف پیالی چار
نمک نصف ہچہ چار

ترکیب۔ گرم پانی میں نمک اور جو ڈال کر چار گھنٹے تک پکاؤ۔ پھر چھنی میں خوب چھان لو پندرہ مہینہ کے بچہ کے لئے مقدار دو تین چار کے چمچے خوراک میں ملینس فوڈ ملا دو اور اس قدر ملا کر لپسی ذرا تلی ہو جائے دو تین سال کے بچہ کو تین چار بڑے چمچے بھر لپسی ہر خوراک میں دو نرم کرنے کی غرض سے دودھ اور ملینس فوڈ کی مناسب مقدار شریک کرو۔

(۲۱) نیم برشت اندھے

ترکیب۔ دو اندھون کو پانی میں ڈال کر چولیسے کے پیچھے رکھ دو۔ تاکہ آٹھ منٹ میں پانی صرف گرم ہو جائے۔ اوہلتے نہ پائے۔
(۲۲) خشک روٹی۔

ترکیب۔ باسی یا تازہ ڈبل روٹی کے پتھر پتھر ٹکڑے کاٹ کر سینک لئے جائیں اس کا خیال رہے کہ جلنے نہ پائیں۔

(۲۳) چوزے، حلوان اور بکری کے گوشت کی بخنی۔

ترکیب۔ حلوان کے پاؤں، چوزہ کی ہڈیوں اور گوشت کے ٹکڑے کر کے یا سیر بکری کی گردن کے گوشت کو تین پاؤں پانی میں نمک ملا کر دو گھنٹے تک ادا بالا جائے۔ اس کے بعد بخنی چھان لی جائے جب ٹنڈی ہو جائے تو

پچھ یا صاف جاؤب کے ٹکڑے سے چکنائی اوتار لی جائے۔ اور جب دی جائے
تو گرم کر کے جو، چاول، یا سوئیان اوبال کر گرم بخنی میں ڈال کر دی جاسکتی
(۲۴) گائے کے گوشت کی بخنی

اجزاء - گائے کا گوشت آدھ پاؤ

پانی آدھ پاؤ

ترکیب - چھچھرے اور چربی نکال کر گوشت کا باریک قیمہ کر لیا جائے اور اسکو
ایک پتھر کے پویم دھریاں ہلجھ پاؤ پانی کے ساتھ ڈال دیا جائے پھر ایک کٹنا
ڈھک کر اوپر ایک کاغذ باندھ دیا جائے۔ اس کے بعد ایک ڈونگے میں پانی بھر
اوس میں پویم رکھ کر چولہے پر چڑھا دیا جائے اور تین گھنٹہ تک پویم اداہلتے ہوئے
پانی میں رکھا رہے پھر ایک پیالہ میں بخنی نکال کر اوس میں نمک ملا کر پیئیں۔

بچوں اور جوانوں کے سادہ مشروبات

(۱) انڈے کی سفیدی اور سوڈا واٹر

اجزاء - انڈے کی سفیدی ۲ عدد

گلاس سوڈا واٹر $\frac{1}{2}$ x

ملینس فوڈ ذائقہ کے موافق

ترکیب - جہاں تک ممکن ہو گرم پانی کی قلیل مقدار میں ملینس فوڈ گھولیں اور
انڈے کی سفیدی ملا کر خوب بھینٹ لیں اس کے بعد گلاس میں ادھیل کر

سوڈا واٹر ملا کر پیئیں۔

(۲) دو دھ ۱۰ اور سوڈا واٹر

اجزاء - دو دھ ۱۰ گلاس

سوڈا واٹر ۱۰ گلاس

ترکیب - نصف گلاس دو دھ میں نصف گلاس سوڈا واٹر ملا کر پینے سے دو دھ جلد ہضم ہوتا ہے۔ سوڈا واٹر سے دو دھ کے اجزائے پیر حباب کی شکل میں علیحدہ علیحدہ ہو جاتے ہیں۔ اور ادن کی سخت پیشکیان نہیں ہونے پاتیں۔

(۳) شربت لیمون

اجزاء - شکر آدھ پاؤ

لیمون ایک عدد

ترکیب - اوپر کا چمکا اوتا کر لیمو بکس عرق نکالیں پھر چمکے کو ملا کر اس کا عرق نچوڑ لیں۔ اور شکر ملا کر شربت تیار کر لیں ایک بڑا پیچہ شربت ایک گلاس پانی میں گھول کر پیئیں۔

(۴) شربت نارنگی

اجزاء - نارنگی ۲ عدد

لیمون ایک عدد

کھوتا ہوا پانی ۱۰ پاؤ

شکر ۶ مویان

ترکیب لمیون چیلکراوس کا اور نازگیون کا عرق ایک جگہ میں نچوڑ لیں۔
پھر لمیون کا چمکا لکر شکر کے ہمراہ شربک کر لیں۔ اور اوپر سے کھولتا ہوا پانی ڈالیں
(۵) روٹی کا پانی

اجزاء - پارچہ ڈبل روٹی یک

گھنٹہ اپانی ۱۶ پاؤ

ترکیب - روٹی کے ٹکڑے خوب سینکر جگہ میں رکھ دیں اور اوپر سے گھنٹہ
پانی ڈالیں پھر ایک گھنٹہ کے بعد نکال کر چھان لیں۔ یہ پانی صاف اور زردی
مائل ہوگا۔

(۶) چانول کی تیج

اجزاء - چانول ایک چٹائیک
پانی ۳ پاؤ

پوسٹ لمیون

ترکیب - چانول کو دھو کر تین پاؤ تازہ پانی میں تین گھنٹے تک بھینکے دو
اوسکے بعد جو لیے پر چڑھا دو۔ اور ایک گھنٹہ کے بعد اتار کر تیج پسالو جب تیج
گھنٹہ ہی ہو جائے۔ اوس میں لمیون یا نازگی کا چمکا، لونگ یا دارچینی ڈال کر
اسماں میں اس کا استعمال نہایت مفید ہے۔

(۷) شربت سیب

اجزاء - سیب
۶ عدد
شکر
بقدر ضرورت

۳ پاؤ

تیز گرم پانی

ترکیب - چھ سیبوں کے بغیر چھلے باریک باریک کر کے کاٹ کر ایک بڑے
جگ میں۔ ڈال دیں۔ ساتھ ہی اسکے لیٹو کا چھلکا بھی کتر کر ڈالیں اور اوپر سے
کھولتا ہوا پانی اور پھر مٹھا اس ڈال دیں جب ٹھنڈا ہو جائے چھان لیں
(۸) جلاٹین اور دودھ

اجزاء - جلاٹین
۱/۲ اونس
آش جو
۱/۲ چمٹا نک
شکر سفید
۱/۲ چمٹا نک
دودھ
۳ چمٹا نک

ترکیب - ایک جگ میں جلاٹین پائیل ڈال دو۔ دوسرے برتن میں گرم گرم آتش میں
شکر گھول کر بویام میں اونڈیل دو۔ پھر گرم دودھ شریک کر کے چمچے سے خوب
چلاؤ اس کا استعمال تھے اور دستوں کی بیماری میں نہایت مفید ہے۔ ٹھنڈا کر کے
دینا زیادہ مناسب۔

(۹) عرق بادام

اجزاء ۱۔ سفوف بادام (مرکب) ۱۶ چھٹانک

گرم پانی ۳ چھٹانک

ترکیب۔ مرکب سفوف بادام جو ہر دو فروش کے یہاں مل جاتا ہے ایک صاف جگہ میں نکال کر اوپر سے گرم پانی ڈال دیں۔ پانی کو لتا ہوا نہ ہونا چاہئے پندرہ تک سفوف ہیگا رہے اور اسکے بعد مل کی صافی میں چھان لیں۔

اس کا استعمال تکامل کی سوزش اور پیپٹرون کی معمولی تکایت میں مفید ہے۔
(۱۰) السی کی چار

اجزاء ۱۔ السی سلم ۱۶ چھٹانک

شکر ۱۶ چھٹانک

لکرس (وٹ میٹی) ۱۶ چھٹانک

اولبتا ہوا پانی ۱۶ پاؤ

ترکیب۔ سلم السی، اور شکر اور لکرس روٹ "جگہ میں ڈال کر ڈیڑھ پاؤ کو لتا ہوا پانی اوپر سے ڈالیں۔ اور جگہ کو چار گھنٹے تک آگ کے قریب رکھیں۔ پھر عرق کو ٹنڈا کر کے چھان لیں اور ذائقہ کے لئے چند قطرے عرق لین کے خشک کر لیں۔

کھانسی اور تمام امراض صدر میں اس سے بہت تسکین ہوتی ہے یہ چار گرم گرم پینا چاہئے

(۱۱) مینس فوڈ، دودھ، اور سوڈا واٹر

اجزاء - دودھ ۱۰ پاؤ

سوڈا واٹر ۱۰ پاؤ

مینس فوڈ ۱۰ ایکٹا چمچ

ترکیب - دودھ میں مینس فوڈ گھول کر سوڈا واٹر اور برف ڈال کر پئین۔

(۱۲) مینس فوڈ، برف، سوڈا واٹر

ترکیب - مینس فوڈ ایک بڑے چمچ کے انداز سے لیکر کسی بڑے گلاس میں ڈالیں اور تھوڑا سا پانی ملا کر پیسی سا کر لیں۔ پھر سوڈا واٹر ڈال کر پالین اور پر سے برف ڈال کر پئین۔

موسم گرما میں یہ ایک نہایت مفرح شربت ہے اور ایسی حالت میں جب اگر کسی غذا کی جانب رغبت نہیں ہوتی۔ یہ غذا ابلا تکلف مزہ سے پی جاتی ہے۔ نیز جب محرقہ اسہالی کی شکایت ہو یا خارجی گرمی کا اذیت ہو گیا ہو تو اسکے استعمال سے نفع ہوگا۔

مینس فوڈ ضعیف المعده اشخاص کے لئے

مینس فوڈ ۲ بڑے چمچے

دودھ ۱۰ پاؤ

پانی اتنی قدر میں ملا لیں کہ مینس فوڈ کی پیسی ہو جائے

کوکو ایک چھچھ چار

یہ غذا صبح اور شام دی جائے۔
نا طاقت لوگوں کے لئے۔

ملینس فوڈ ایک بڑا چھچھ
دودھ ۱/۲ پینٹ

تازہ انڈے ۳ عدد (خوب پھینٹ کر)
نمک برائے نام

مرضعہ کے لئے

ملینس فوڈ ایک بڑا چھچھ
دودھ ۲ چھٹا نمک

پانی اتنی مقدار میں ملانے کو ملینس فوڈ کی لپسی تیار
تازہ انڈا ایک عدد دودھ میں پھینٹ کر

خوراک۔ دن میں تین مرتبہ یا اس سے کچھ زیادہ۔
مرضعہ کے لئے

ملینس فوڈ ایک بڑا چھچھ
دودھ ۲ چھٹا نمک

پانی اتنا کہ ملینس فوڈ کی لپسی تیار ہو جا

بالائی ۲ بڑے پیچھے
اندھا ایک عدد۔ دو دھرمین پھینٹ کر
سن رسیدہ اشخاص کے لئے۔

ملینس فوڈ ۲ بڑے پیچھے
دو دھ ۲ چھٹانک
پانی اس قدر کہ ملینس خود کی لپسی بن جاے
تپ محرقہ اسہالی اور بچہ کو ہیضہ مین دینے کے لئے۔

ملینس فوڈ ۳ چھپچھا
پانی ۲ چھٹانک
ٹھنڈا کر کے بار بار مریض کو دیا جاے۔

ملینس فوڈ کے دیگر فوائد
معمولی لپسی، اراروٹ، ساگو دانہ، چانول اور اسی قسم کی اور غذائیں
جن مین آٹے کا جڑ ہو ملینس فوڈ ملا کر دینے سے جلد ہضم ہوتی ہیں اور زیادہ طاقت
بخشتی ہیں

اسی طرح کوکو، کافی، اور چاء ملینس فوڈ شریک کرتے سے زیادہ نفع

ہوتا ہے

مفید ترکیبیں

دہی داندار ڈیرھ پاؤ

ترکیب - ایک تام چینی کے دستہ دار دو گنہ مین ڈیرھ پاؤ تازہ دودھ ڈال کر ۹۸ یا ۱۰۰ درجہ میقاس انحرار تک گرم کر لو۔ پھر ایک صاف جگ مین نکال کر چمہ پیسہ بھر ضامن (ہندی جان) خوب ملا کر گرم جگہ رکھ دو۔ جب دہی خوب جم چکا اوس کو بھینٹ کر باریک صافی مین چھان لو صاف صاف پانی سا جو نکل آئے اوسکو استعمال کیا جائے۔

چونہ کا پانی

ترکیب - ڈیرھ پاؤ ٹنڈے جوش کئے ہوئے پانی مین بارہ پیسہ بھر بے بیجا چونہ خوب ملا کر ایک گلاس مین پھر احتیاط کے ساتھ صاف پانی نتھالیں اگر پانی ذرا دو دھیا رنگ کا ہو کونسی صاف کپڑے مین چھان لیں یا جاذب کام لیں۔ چونہ کے پانی کو کسی بوتل مین اچھی طرح ڈاٹ لگا کر رکھیں۔
نوٹ - چونہ کا پانی عموماً دوا فروشنوں کے یہاں ہی ملتا ہے

چونہ کا میٹھا پانی

ترکیب - ایک چھٹانک مصری اور آدھی چھٹانک چونہ کو باریک پس کر ایک بوتل مین بھر دیں۔ اور اوپر سے ڈیرھ پاؤ کو تازہ پانی ڈال کر خوب ہلائیں۔ اس میٹھے چونہ کے پانی کی پندرہ بوندوں مین معمولی چونہ کے ایک بڑے چمچے کے برابر

شریک ہوتا ہے۔

آش جو

تین چار کے چھ بھر مسلم جو لیکر پہلے ٹھنڈے پانی سے، پھر گرم پانی سے دھو کر پانی پھینک دیں۔ اس کے بعد ڈیڑھ پنٹ لیم (ہاؤ چٹانک اوپر دوسرا) پانی ڈال کر جوش کریں۔ جب ڈیڑھ پاؤ پانی رہ جائے تو اوتار کر چھان لیں۔ دن بھر کے لئے ایک بار بنا کر تین رکھنا چاہئے۔ کیونکہ آش جو جلد ترش ہو کر استعمال کے قابل نہیں رہتا۔

عام ممنوعہ

(۱) بچہ کے منہ میں بغیر صاف کرنے چوسنی جو عموماً گلے میں پڑی رہتی ہے ہرگز نہ دی جائے۔

(۲) ہرگز بچہ کے منہ سے خالی شیشی نہ لگائی جائے۔

(۳) لمبی نلی دار شیشی ہرگز نہ استعمال کی جائے۔

(۴) جب بچہ روئے فوراً دودھ نہ دیا جائے تا وقتیکہ صُوک کی کوئی

علامت نہ پائی جائے

(۵) اوقات غذا کے درمیان کوئی شے نہ دی جائے، اور حتی الامکان

پابندی اوقات کا عادی کیا جائے۔

بچہ کو جلد ہی بخور دے گا اور نئے چپے سے پائر کھا جائے گا اور اسے ہسکتا نہیں ہوگا۔

تعلیم دی جائے

(۷) جب تک بچہ کا کوئی دانت نہ نکل آئے کوئی ایسی شے دارشے نہ شریک کجائی جس سے گرم دودھ یا پانی گاڑا ہو جائے۔ کوئی ایسی غذا مثلاً کارن فلور اور ماروٹ یا گودے بسکٹ یا روٹی ہرگز نہ دی جائے۔

(۸) بچہ کو بالائی اوتل ہلایا دیر تک کھا ہوا دودھ نہ دیا جائے۔

(۹) بچہ کو عرصہ تک محض ایسی غذا نہ دی جائے جس میں تازہ کچا دودھ نہ شریک ہو۔

(۱۰) بچہ کو بلا طلبیب کی راجازت کے کوئی سفوف بخار یا خواب دوانہ دی جائے۔

(۱۱) نوجوان اشخاص ابھی کوئی شے بچہ کو نہ دی جائے۔

(۱۲) چار، کافی، بیر (بیر) یا اور کوئی محرک شے بچہ کو نہ دی جائے۔

(۱۳) بچہ کو کسی قسم کو پھل ایک سال تک کھلائے جائیں البتہ اونکا عرق قلیل مقدار

میں دیا جاسکتا ہے۔ اس امر کی نہایت توجہ کرنا چاہیے کہ بچہ کو کھانا پینے

احتمال ہو کہ اونکی نگوں تکلیف پہنچے اور یہ تکلیف اکثر اوقات خطرناک ہوتی ہے۔

بچہ کو مرض اپنڈیسائٹس پیدا ہو جاتا ہے یعنی اس جھپوٹی سی فائل انت جین انتوکی

جڑ کے پاس ہوتی ہو رہم ہو جاتا ہے پھر پیپٹی ہر خون میں پیت پیدا ہو جاتی ہو اگرچہ

اس مادہ کو ڈاکٹر عمل جراحی سے خارج کر دیتے ہیں لیکن ہر جگہ ایسے آپریشن (عمل جراحی) کا

سامان میا نہیں ہوتا اور بعض وقت تشخیص میں بھی غلطی جاتی ہو اسلئے احتیاط کی شد ضرورت ہے۔

خاتمہ الكتاب

وہ تمام تدبیریں جو اس کتاب میں درج ہیں عقلی اور مجرب تدابیر ہیں اور ہر عقلندہ ان جو اپنے بچوں کی صحت و تندرستی چاہتی ہے ضرور ایسی تدابیر پر عمل کرنے کی کوشش کریگی۔ لیکن سب سے اعلیٰ تدبیر روحانی تیر ہے یعنی وہ رب العالمین کی جناب میں رجوع کے خشوع و خضوع قلب کے ساتھ بچوں کی صحت و سلامتی کے لیے خصوصاً سلمان عروتوں کے لئے تو یہ ایک فرض ہے کہ وہ نہ بعد بارگاہ الہی میں الحاح و عاجزی سے دعا مانگیں اور صحت و تندرستی کے ساتھ اعمال صالح کی دعا اور خود باری تعالیٰ کے الفاظ میں یہ التجا کرتے رہیں۔

رَبِّ هَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً إِنَّكَ سَمِيعُ الدُّعَاءِ